

# バラエティレッスン H30. 10月

## 水曜日

18:15~		
3日	ピラティス初級	岡
10日	ボクササイズ	佐藤
17日	ピラティス初級	岡
24日	ボールの達人	鑄山
31日	ピラティス初級	岡

## 日曜日

11:00~		14:00~	
7日	HIPHOP	西田	
14日	バレトン	桑原	ヴァンヤサヨガ 太田
21日	ズンバ	古田	
28日	中級エアロ	山内	ヴァンヤサヨガ 太田

## ★今月の変更★

曜日	時間	変更箇所

# スイムレッスン

[登録制スイム] 登録代 4か月更新 2,000円(税別) ※複数受講も可能です

レッスン名	曜日	時間	定員	コース数	対象	担当	内容	
レベルアップスイム (中級)	水	13:00~	60分	15名	クロール・背泳ぎ 25M以上泳げる方	渡辺	基本をしっかりとしにつけ、クロール・背泳ぎ完成、平泳ぎ、バタフライをマスターしていきましょう	
	金	10:00~				安藤		
	火	19:30~				渡辺		
アドバンススイム (上級)	火	10:00~	60分	15名	4泳法泳げる方	安藤	4泳法、クイックターン、個人メドレー、横泳ぎ、立ち泳ぎ、潜水など 様々な泳ぎをマスターしましょう	
	水	19:30~				安藤		
	金	13:00~				佐藤		
セミプライベートスイム	土	10:00~	60分	5名	1	水泳初心者	スタッフ	安心の少人数制グループレッスン 基本から丁寧に教えます

[予約制スイム] 登録代無料 4か月更新 ※中級・上級者の登録はご遠慮ください

レッスン名	曜日	時間	定員	コース数	対象	担当	内容	
のんびりスイム	木	10:00~	45分	10名	1	肩痛・膝痛・腰痛を抱えている方	佐藤	膝や腰に負担の少ないレッスン 楽しく泳ぎましょう
初級スイム	水	10:00~				水泳初心者 水が怖い方	渡辺	水慣れ クロール 背泳ぎ導入
	金	19:30~	渡辺					

[当日先着順スイムレッスン] 無料

初めてスイム	木	20:00~	30分	10名	1	水泳初心者	柳生	水が苦手な方、水慣れ クロール25Mまで
--------	---	--------	-----	-----	---	-------	----	-------------------------