

# バラエティレッスン H31. 2月

## 水曜日

18:15~		
6日	ピラティス初級	岡
13日	ボールの達人	鋳山
20日	ピラティス初級	岡
27日	ボクササイズ	佐藤

## 日曜日

11:00~		14:00~	
3日		ヴィンヤサヨガ	太田
10日	ズンバ	古田	
17日	HIPHOP	西田	ヴィンヤサヨガ 太田
24日	中級エアロ45	尾崎	

## ★今月の変更★

曜日	時間	変更箇所
水	20:40~(30)	アクアウォーキング辛島 45分間→30分間

# 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	2	クロール・背泳ぎ 25M以上泳げる方	渡辺	
	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	2	4泳法泳げる方	安藤	
	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
	金	19:30~	渡辺					

[当日先着順スイムレッスン] 無料

レッスン名	曜日	時間	定員	コース数	対象	担当	内容	
初めてスイム	木	20:25~	30分	10名	1	水泳初心者	辛島	水が苦手な方、水慣れ クロール25Mまで