

バラエティレッスン

2020. 1月

スイムレッスン

水曜日

18:15~		
8日	ピラティス初級	岡
15日	ボールの達人	鑄山
22日	ピラティス初級	岡
29日	ボールの達人	佐藤

土曜日

14:30~		
4日	中級エアロ	山内
11日	中級エアロ	山内
18日	中級エアロ	岩崎
25日	中級エアロ	山内

日曜日

11:00~		14:00~	
5日		太極舞	後藤
12日		ヴィンヤサヨガ	太田
19日	バレトン	桑原	初級エアロ 後藤
26日	中級エアロ	山内	ヴィンヤサヨガ 太田

★今月の変更★

曜日	時間	変更箇所
水	11:05~	中級エアロ 尾崎 担当者変更
金	19:15~	中級エアロ 山内 担当者変更
土	13:30~	ヨガ 時間変更
土	14:30~	バラエティレッスン 内容・時間変更

[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~					辛島	
	金	13:00~					佐藤	
初級スイム	土	10:00~ 13:00~	60分	5名	1	水泳初心者	辛島	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	渡辺	水慣れ クロール 背泳ぎ導入
	金	19:30~					水が怖い方		

[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