

バラエティレッスン 2020. 3月

スイムレッスン

水曜日

18:15~		
4日	ピラティス初級	岡
11日	ボールの達人	鋳山
18日	ピラティス初級	岡
25日	ボールの達人	佐藤

土曜日

14:30~		
7日	中級STEP	岩崎
14日	中級エアロ	山内
21日	中級STEP	岩崎
28日	中級エアロ	岩崎

日曜日

11:00~			14:00~	
1日	初級エアロ	後藤	ヴィンヤサヨガ	太田
8日	中級エアロ	山内		
15日	バレトン	桑原	ヴィンヤサヨガ	太田
22日	HIPHOP	西田	太極舞	後藤
29日				

☆今月の変更☆

●無料スイムレッスンの予約方法が一部変更となりましたので
 詳細は右記をご確認ください ⇨ ⇨ ⇨

曜日	時間	変更箇所
木	20:25~	レッスン名変更「初級スイム」 ⇒「気軽にスイム」 辛島

[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	
有料初級スイム	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

予約なし。どなたでも参加OK！複数受講可

[当日先着順スイムレッスン] 無料

気軽にスイム	木	20:25~	30分	15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
初級スイム ※中級・上級クラスの方は 参加できません	水	10:00~	45分	10名	1	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~						

※初級スイムはレッスン開始30分前に1~10番までの黄色い番号をお渡しします

※のんびりスイム、初級スイム(無料)は複数受講不可です

⇒1週間で1人1レッスンです