

	月		火		水		木		金		土		日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00														
11:00		10:45-11:30 水泳指導 初級		10:45-11:15 初歩	10:30-11:30 フラダンス 北川 まいこ	10:45-11:30 水泳指導 初級		10:45-11:15 初歩		10:45-11:30 水泳指導 初級				
12:00	スタジオ会員レッスン 12:00-13:00 背骨コンディショニング 下田 巖紀	12:15-13:00 アクアビクス 梶村	スタジオ会員レッスン 12:00-12:50 ほぐトレメソッド 矢野 俊彦	12:15-12:45 水中筋トレ	スタジオ会員レッスン 12:30-13:30 姿勢が良くなる 健康的な歩き方 松本 寛子	12:15-13:00 アクアビクス	11:45-12:00 リズムに合わせて運動	12:15-12:45 腰膝改善	スタジオ会員レッスン 12:00-12:50 ほぐトレメソッド 矢野 俊彦	12:15-13:00 水泳指導 中級・上級				
		13:15-14:00 水泳指導 中級・上級	スタジオ会員レッスン 13:15-14:05 太極舞 荒木 成美	13:00-14:00 水中 ウォーキング		13:15-14:00 水泳指導 中級・上級				13:00-14:00 水中 ウォーキング			12:45-13:30 水泳指導 中級・上級	
14:00			14:15-14:30 リズムに合わせて運動										14:15-14:45 好きになるストレッチ30分	
15:00														
16:00														
17:00			子供対象 Kidsダンススクール 16:30~17:30		子供対象 ボールUP体操教室 16:20~17:20									
							子供対象 チアダンス教室 16:30~18:40							
18:00														
19:00	スタジオ会員レッスン 19:30-20:20 ZUMBA 梶村 知子													
		20:00-20:30 水中筋トレ	20:00-20:15 好きになるストレッチ15分	20:00-20:45 水泳指導 初級・中級	19:30-20:15 野村 健一郎 2/4初中級者エアロビクス 2/11ピラティス 2/18初中級者エアロビクス 2/25ピラティス									
20:00								20:00-20:30 はじめて水泳			20:00-20:45 水泳指導 初級・中級			
21:00														

2月
の
水泳指導クラス

4泳法チャレンジ練習

対象：
おとな水泳指導クラス

第1週
2月1日～2月7日
バタフライ

第2週
2月8日～2月14日
背泳ぎ

第3週
2月15日～2月21日
バタフライ

第4週
2月22日～2月28日
自由形

一歩ずつ、自分のペースで
4泳法をマスターして、新しい自分へ！

*各週指定以外の泳法も練習いたします。

○スタジオ教室会員・・・教室に登録が必要です。

*フルタイム会員と併用される場合は、フルタイム会員(石橋)の会費が半額の4,400円(税込)になります。

*欠席された場合は、他のレッスンに振替可能です。(専用アプリあり)

*インストラクターの誘導の元、スタジオにご入場ください。

週1会費(月4回) 5,500円(税込)
週2会費(月8回) 9,900円(税込)
週3会費(月12回) 14,300円(税込)

【休館日】2月の休館日はございません

■注意事項■ *レッスンは予告なく変更・休講になる場合があります。*レッスン開始後の途中参加は、安全管理上禁止しております。*体調がすぐれないときはお休みして下さい。*私物を置いての場所取りはご遠慮ください。