

～成人レッスン スケジュール～

月		火		水		木		金		土	
11:20 ～12:00		11:00 ～12:00		11:20 ～12:00		11:00 ～12:00		11:20 ～12:00		11:00 ～12:00	
体操レッスン		スイムレッスン		体操レッスン		スイムレッスン		体操レッスン		スイムレッスン	
水中運動	※アクア ダンス	初級	中・上級	水中運動	ダイエット	初級	中・上級	水中運動	アクア ダンス	初級	中・上級
角崎	清水	角崎	北村	角崎	中川	角崎	湯村	角崎	清水	角崎	朝長
13:45 ～14:45		14:00 ～14:30		13:45 ～14:45	13:45 ～14:15	14:00 ～14:30		13:45 ～14:45		/	
スイムレッスン		ファットバーニング		スイム レッスン	体操 レッスン	リズム体操		スイムレッスン			
大山		杉谷		杉谷	朝長	北村		湯村			
19:30 ～20:30		19:30 ～20:30		/		19:30 ～20:30		/		/	
スイム・体操 レッスン		スイム・体操 レッスン				スイム・体操 レッスン					
杉谷		朝長				永山					

※ 毎月1回月曜日 清水コーチがお休みのため、**アクアエクササイズ・湯村コーチ**が行います。

●水中運動●

11:00からプールの中を歩き始めて、11:20から全体での準備運動を行います。
腰痛、肩こり、関節痛、喘息、運動不足などの生活習慣病予防・改善に効きます。
そのほかシェイプアップ、メタボリック対策、筋力UPにも効きます！

●スイムレッスン●

それぞれのコーチが指導します！ 初心者も大歓迎ですので是非どうぞ！

※水曜. 金曜の夜はフリーコースとなります。

※土曜は朝のレッスンがあり、その後は
13:45までフリーコースとなります。

※15:00～19:00までは子供のレッスン時間
なのでご利用できません。