

～マスター会員向け 8月プレゼントレッスン～

☆昼の部☆		8月レッスン名	時間	場所	担当
3日	火曜	流水ウォーキング	14:00～14:45/45分	競泳プール	藤田
9日	月曜	エアロビクス	13:00～13:45/45分	Aスタジオ	鈴木
		上半身のシェイプアップトレーニング	13:55～14:25/30分	Aスタジオ	倉
16日	月曜	ヨガラティス	13:00～14:00/60分	Aスタジオ	河野
		アクアビクス	14:00～14:45/45分	競泳プール	上野
24日	火曜	背泳ぎ	13:00～13:45/45分	競泳プール	古川

☆夜の部☆		8月レッスン名	時間	場所	担当
3日	火曜	エアロビクス	18:45～19:30/45分	Aスタジオ	鈴木
		パワーヨガ	19:40～20:25/45分	Aスタジオ	河野
9日	月曜	リラックスヨガ～体の軸を意識する～	19:00～20:00/60分	Aスタジオ	窪田
17日	火曜	太ももとお腹のトレーニング	19:40～20:25/45分	Aスタジオ	上野
24日	火曜	上半身のシェイプアップトレーニング	19:40～20:10/30分	Aスタジオ	倉
31日	火曜	健美操	19:40～20:25/45分	Aスタジオ	小笠原

☆土日☆		8月レッスン名	時間	場所	担当
1日	日曜	エアロビクス	13:00~13:45/45分	Aスタジオ	鈴木
	日曜	背骨のストレッチ(先着17名)	13:55~14:25 /30分	Aスタジオ	大江
7日	土曜	簡単エアロ	13:00~13:45/45分	Aスタジオ	吉村
14日	土曜	簡単エアロ	13:00~13:45/45分	Aスタジオ	吉村
21日	土曜	背骨のストレッチ(先着17名)	12:50~13:20/30分	Aスタジオ	大江
		ZUMBA	13:30~14:15/45分	Aスタジオ	泉
28日	土曜	リズムボクシング	13:00~13:45/45分	Aスタジオ	石橋
29日	日曜	エアロビクス	13:00~13:45/45分	Aスタジオ	鈴木
		ハイドロトーン(先着15名)	14:00~14:45/45分	競泳プール	安井

注)担当者やスクール種目に変更になる場合もあります。変更の場合、館内告知などでお知らせ致します。

プレゼントレッスンは一般の方も受講できます！！

45分レッスン 受講料780円 30分レッスン 受講料520円 60分レッスン 受講料1,050円 他、使用料

8月3日(火)は通常スクールはお休みです