



～マスター会員向け1月プレゼントレッスン～



～平日・昼の部～

12日	木曜	スムーズターンで楽々距離泳	13:00～13:45/45分	競泳プール	門間
-----	----	---------------	-----------------	-------	----

～平日・夜の部～

18日	水曜	パワーヨガ	19:40～20:25/45分	Bスタジオ	大江
-----	----	-------	-----------------	-------	----

～土・日・祝日～

8日	日曜	ZUMBA	13:00～13:45/45分	Aスタジオ	泉
		リラックスヨガ	13:55～14:55/60分	Aスタジオ	窪田
9日	月曜	ステップ	13:00～13:45/45分	Aスタジオ	大江
		背骨のストレッチ(先着17名)	13:55～14:25/30分	Aスタジオ	倉
14日	土曜	エアロビクス(ちょっと難しめ)	12:05～12:50/45分	Aスタジオ	鈴木
		パワーヨガ	13:00～13:45/45分	Bスタジオ	大江
15日	日曜	リズムボクシング	13:00～13:45/45分	Bスタジオ	石橋
		クロール&ターン	14:00～14:45/45分	競泳プール	桜井
21日	土曜	簡単エアロ	12:05～12:50/45分	Aスタジオ	吉村
		ピラティス	13:00～13:45/45分	Aスタジオ	門間
22日	日曜	エアロビクス(ちょっと難しめ)	13:00～13:45/45分	Aスタジオ	鈴木
		ハイドロトーン	14:00～14:45/45分	競泳プール	安井

28日	土曜	エアロビクス(ちょっと難しめ)	12:05~12:50/45分	Aスタジオ	鈴木
		平泳ぎ&ターン	13:00~13:45/45分	競泳プール	桜井

予告！！～スペシャルレッスン開催～ 有料

28日(土)	バレトン	19:00~20:00	/60分	の予定
29日(日)	エアロビクス	11:00~12:00	/60分	の予定
29日(日)	バレエストレッチ	12:10~13:10	/60分	の予定



※詳細は1月初旬頃にお知らせ致します。

旭川在住 河野美紀コーチ

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

1月変更&代行レッスン

4日	水曜	ステップ	13:00~13:45/45分	小笠原→門間
		エアロビクス	18:45~19:30/45分	上野→門間
11日	水曜	ステップ	13:00~13:45/45分	小笠原→上野
		エアロビクス	18:45~19:30/45分	上野→鈴木
12日	木曜	健美操→体調改善運動	13:00~13:45/45分	小笠原→石橋

12月21日現在の情報です

※情報が更新されることがあります