

# HOLIDAY PROGRAM



pool

祝日プログラム

2023年11月23日(ホ)

studio

●No,1

## 水中ウォーキング

10:30~11:00

担当: 鈴木 康太

レーン 3~5

※1~2レーンはフリーコースとなります

●No,2

## アクアビクス

11:10~11:40

担当: 松尾 剛志

レーン 2~5

※1レーンはフリーコースとなります

●No,3 ※有料 別紙参照

## はじめてクロール

13:00~13:50

担当: 松尾、鈴木

レーン 1~2

## はじめて背泳ぎ

14:00~14:50

担当: 松尾、鈴木

レーン 1~2

※3~5レーンはフリーコースとなります

**OPEN**

**10:00~**

**CLOSE**

**~17:00**

★対象★

25m泳げるようになりたい方!!

まったく初めて

泳げるようになりたい

大注目!!

有料レッスン申込開始  
11月12日(日)10:00~

Coming soon  
2024年2月11日(日)  
15周年祭!!

●No,1

## ストレッチ

根来 紀子 定員20名

10:30~11:15 Aスタジオ

朝のストレッチクラス

●No,2

## ピラティス

根来 紀子 定員20名

11:30~12:15 Aスタジオ

身体の機能改善に

●No,3

## ボディパンプ45+テクニック(正しい姿勢)

林 駿佑 定員20名

13:30~14:30 Aスタジオ

各レッスン当日10:00より受付にて  
名簿に名前を記入しレッスンへお入りください

●プール

プールレッスンがない時間は全コースフリーとなります。

●マシンジム

通常通りご利用いただけます。