

3/21(水)祝日レッスンプログラム

	スタジオ		プール		体育室	
	メイン	サブ	第1体育室	第2体育室	第1体育室	第2体育室
9:00						
9:45~10:45						
10:00	カーディオボクシング ワークアウト AYAKA ・¥700(自由参加型) ・定員25名 ・対象16歳以上		9:20~9:50 水中ウォーキング 峰岸 ・無料(施設使用料) ・定員15名 ・対象16歳以上			
11:00	11:00~12:00 空手教室体験 荒谷光洋 ・¥500 ※事前受付 ・定員25名 ・対象4歳から小学生まで	11:00~11:30 クロール入門初級 峰岸 ・無料(施設使用料) ・定員10名 ・対象16歳以上	10:00~10:50 バラエティアクア 玉置雪絵 ・¥500(自由参加型) ・定員25名 ・対象16歳以上			
12:00						
12:30~13:30	12:30~13:30 高齢者英語エクササイズ 藤村隆之 ・¥500(自由参加型) ・定員25名 ・対象60歳以上	12:00~12:30 フィンスイム 古山 ・¥500(自由参加型) ・定員10名 ・対象16歳以上				
14:00	14:00~15:00 英語体育(キッズ) 藤村隆之 ・¥500 ※事前受付 ・定員25名 ・対象満4歳~未就学児					
15:00						
16:00	15:30~16:30 英語体育(ジュニア) 藤村隆之					
17:00	・¥500 ※事前受付 ・定員25名 ・対象小学生					
18:00						
19:00						
19:15~20:15	19:15~20:15 ボディワークアウト 伊藤琉惟 ・¥700(自由参加型) ・定員25名 ・対象16歳以上					
20:00						
21:00	20:30~21:30 カーディオボクシング ワークアウト 伊藤琉惟 ・¥700(自由参加型) ・定員25名 ・対象16歳以上					
22:00						
23:00						

※団体のご利用日の為ご利用いただけません。

- ・自由参加型レッスンは開始30分前より受付(フロント)にて予約開始、参加チケットをお渡し致します。
 - ・水中ウォーキング、クロール入門初級は**開始30分前から受付(フロント)にて予約開始**となります。
 - ・フィンスイム、アクアコロポレッスンは**開始30分前から受付(フロント)にて予約開始**、赤いバンドをお渡し致します。
 - ・空手体験教室、英語体育は事前予約受付です。電話での予約の際は3日以内のご入金をお願い致します。
 - ・レッスン内容、担当は変更になる場合もございますのでご了承ください。
 - ・スタジオレッスンをご利用の際は運動に適したウェア、室内用シューズをご用意ください。
- 柴崎市民体育館 TEL042-523-5770