

5/3(木)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
9:00					
9:45~10:45	みんなでおどろろフラダンス! 加藤理恵	• ¥500(自由参加型) • 定員25名 • 対象16歳以上			
11:00	リラックスヨガ 小川以子	• ¥500(自由参加型) • 定員25名 • 対象16歳以上	11:00~12:00 子供水泳塾 自由参加型		
12:00					
13:00	セミパーソナル • 対象: 16歳以上 • 参加費: 1500円 • 定員: 3名 内容 講師1名に対し参加者3名の少人数制レッスンです。 ご要望に応じて指導致します。	13:00~13:45 セミパーソナル 栢窪	※サブプール※ 水深約70cmの場所を設けてあります。		
14:00		14:00~14:45 セミパーソナル 栢窪	11:00~13:00		
15:00	空手教室(幼児) 荒谷光洋	• ¥500(事前予約制) • 定員25名 • 対象4歳~未就学児			
16:00	空手教室(小学生) 荒谷光洋	• ¥500(事前予約制) • 定員25名 • 対象小学生			
17:00					
18:00					
19:00					
19:15	Group Fight60 星阿佐子	• ¥700(自由参加型) • 定員25名 • 対象16歳以上			
20:00					
20:30	ZUMBA 星阿佐子	• ¥500(自由参加型) • 定員25名 • 対象16歳以上			
21:00					
22:00					
23:00					

子供水泳塾
 • 対象: 未就学児~小学生
 • 参加費: 1500円
 • 種目、定員
 クロール 2名
 背泳ぎ 2名
 内容
 夏に向けてクロール、背泳ぎを泳げるように集中練習します。

小さな
 お子様
 に
 オススメです!

※団体利用日の
 為終日使用不可
 です。

※団体利用日の
 為終日使用不可
 です。

- 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いたします。
- 空手教室は事前予約制になります。
- 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、個人開放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。
 【利用料金】プール 市内(大人¥400 子ども¥100) 市外(大人¥800 子ども¥200)
 トレーニングジム 市内¥200 市外¥400

5/5(土)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
9:00					
9:45~10:45	ZUMBA 加藤ベルナル			9:15-10:15 かけっこ教室 年長~小学2年	
10:00			10:00~10:50 子供水泳塾 自由参加型		
11:00	GWプログラム ・無料(施設使用料のみ)	11:00~11:20 クロール入門 峰岸		10:30-12:00 かけっこ教室 小学3年~小学6年	かけっこ教室 ・事前予約制 ・参加費 年長~小学2年: ¥1000 小学3年~小学6年: ¥1500 ・定員:各クラス50名
12:00	・¥500(事前予約制) ・定員20名 ・対象4歳~未就学児	11:30~11:50 クロール初級 峰岸			
13:00	13:00~14:00 英語体育キッズ 藤村隆之	13:00~13:45 飛び込み 栢窪	※サブプール※ 水深約70cmの場所を設けてあります。	子供水泳塾 ・対象:未就学児~小学生 ・参加費:¥1500 ・種目、定員 クロール 2名 背泳ぎ 2名	
14:00	14:15~15:15 英語体育ジュニア 藤村隆之		11:00~16:50	内容 夏に向けてクロール、背泳ぎを泳げるように集中練習します。	
15:00					
16:00	・¥500(事前予約制) ・定員20名 ・対象小学生				※団体利用日の為終日使用不可です。
17:00	17:00 Group Fight45 AKANE				※団体利用日の為終日使用不可です。
18:00	・¥500(自由参加型) ・定員25名 ・対象16歳以上				
19:00		クロール入門 中川			
		背泳ぎ入門 中川			
		平泳ぎ入門 中川			
20:00		バタフライ入門 中川			
21:00					
22:00					
23:00					

小さな
お子様に
オススメです!

詳細 (GWプログラム)
 ・クロール入門 18:00~18:20
 ・背泳ぎ入門 18:30~18:50
 ・平泳ぎ入門 19:00~19:20
 ・バタフライ入門 19:30~19:50
 ・料金:施設使用料金のみ

- ・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いたします。
- ・かけっこ教室、英語体育教室は事前予約制になります。
- ・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、個人開放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。
 【利用料金】プール 市内(大人¥400 子ども¥100) 市外(大人¥800 子ども¥200)
 トレーニングジム 市内¥200 市外¥400