

2022.5~リニューアル

神スポ成人レッスン(無料)

★ちょっとレッスン・有料レッスン スタート★
メンバー特典有
高校生以上どなたでも参加可能

プール・・・レッスン・・・POOL						スタジオ・・・レッスン・・・STUDIO				
レベル	開始時間/時間		レッスン名	担当		レベル	開始時間/時間		レッスン名	担当
★	9:00	20	浮き具を使って歩こう	週変	火	★	10:00	45	ピラティス	佐藤
★	13:40	30	歩いて筋力アップ	佐々木		★~★★	13:45	40	ZUMBA	JUNKO
★	14:20	30	泳ぎの習得	貝崎 (松岡)						
★	19:40	30	歩いて筋力アップ	田中		★~★★	19:45	45	ZUMBA	JUNKO
★★	8:50	30	アクアピクス	石田	水	★~	10:00	45	楽しいエアロ	岡
★★	13:40	35	アクアピクス	石田		★	13:45	40	楽しいエアロ	山本
★★	14:20	50	泳ぎの習得	貝崎		★	14:30	30	ポール	槇尾
★	19:40	30	水中リズム体操	山手		★	19:30	45	ZUMBA	YUZUKI
★	9:00	20	歩いて筋力アップ	週変	木	★~	10:00	45	週変エクササイズ	裏面
★	13:40	30	浮き具を使って歩こう	ヒロスケ		★~	13:40	35	楽しいエアロ	佐々木
★	14:20	30	泳ぎの習得	貝崎		★	14:30	30	ポール	YUZUKI
★	19:40	40	泳ぎの習得	ヒロスケ		★★	19:00	45	ステップエアロ	木村
★	9:00	20	ワンポイントスイム	週変	金	★~	10:00	45	ZUMBA	YUZUKI
★	13:40	30	歩いて筋力アップ	岡本		★	13:40	50	太極舞	ミキ
★	14:20	30	泳ぎの習得	槇尾		★	14:30	30	サンライズヨガ	ミキ
★★	19:40	40	泳ぎの習得	貝崎		★	19:30	30	楽しいエアロ	週変
★	9:00	20	歩いて筋力アップ	週変	土					
						★	14:00	45	月2エクササイズ	裏面
★	15:30	40	泳ぎの習得	週変	日	★~	10:30	40	サンデーエクサ	週変

■スイム予約制レッスン

※予約制のレッスンにつきましては、受付もしくは、電話にてご予約ください。(前日までにご予約ください)

曜日	開始時間/時間		レッスン名	担当	定員 10名	曜日	開始時間/時間		レッスン名	担当
火	11:20	30	ワンポイントスイム	週変		土	11:20	30	ワンポイントスイム	週変
木	11:20	30	ワンポイントスイム	週変		土	19:30	30	ワンポイントスイム	週変



神辺スポーツセンター

