

2023年10月

神スポ成人レッスン (無料)

★ショートレッスン・有料レッスン★

高校生以上どなたでも参加可能

メンバー特典有

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		週変エクササイズ	(別紙)
★	14:20	30	泳ぎの習得	松岡						
★	19:40	30	歩いて筋力アップ	松田		★~★★	19:45		月2エクササイズ	(別紙)
★★	8:50	30	アクアビクス	松葉	水	★~★★	9:45	45	ボクササイズ	miho
★	10:00	20	アクアヌードル	貝崎		★★	10:45	45	コンディショニング	miho
★★	13:40	35	アクアビクス	松葉		★	13:45	40	楽しいエアロ	山本
★★	14:20	40	泳ぎの習得	貝崎		★	14:30	30	ポール	YUZUKI
★	19:40	30	水中リズム体操	佐々木		★	19:30	45	ZUMBA	YUZUKI
★	9:00	20	歩いて筋力アップ	週変	木	★~	10:00		週変エクササイズ	(別紙)
★	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		★	14:20	30	ポール姿勢改善	槇尾
★~★★	19:40	40	泳ぎの習得	ヒロスケ		★★	19:15	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	アクアビクス	kotomi		★	13:40	45	太極舞	ミキ
★	14:20	30	泳ぎの習得	槇尾		★	14:25	35	フットセラピー	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		月2エクササイズ	(別紙)
★	15:30	40	泳ぎの習得	週変	日	★~	10:30	50	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	松岡		土	11:20	30	ワンポイントスイム	山手
木	11:20	30	ワンポイントスイム	槇尾		土	19:30	30	ワンポイントスイム	松岡



神辺スポーツセンター

