

2024年5月～9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	貝崎						
★	19:40	30	歩いて筋力アップ	貝崎		★～★★	19:45		月2エクササイズ	(別紙)
					水	★～★★	9:45	45	ボクササイズ	miho
						★★	10:45	45	コンディショニング	miho
						★	13:45	40	楽しいエアロ	山本
★	19:40	30	水中リズム体操	佐々木		★	19:30	45	ZUMBA	YUZUKI
★★	8:50	30	アクアビクス	松葉	木	★～	10:00		週変エクササイズ	(別紙)
★	13:40	35	アクアビクス	松葉						
★	14:20	30	泳ぎの習得	貝崎		★	14:20	30	ボールで姿勢改善	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
★	14:00	30	アクアビクス	kotomi		★	13:40	45	太極舞	ミキ
★	14:35	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		月2エクササイズ	(別紙)
★	9:00	20	歩いて筋力アップ	週変	土	★			月2エクササイズ	(別紙)
★	14:30	40	泳ぎの習得	週変	日	★～	10:30	50	サンデーエクサ	週変

■プール予約制レッスン 20分

定員3名 水中ウォーキング～4種目習得まで

※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
火～金	1	11:10～12:10
	2	13:00～15:00
	3	19:00～19:40



神辺スポーツセンター

