



2024年8月より

プールレッスンが一部変更になります

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)
★	9:00	30	月2アクアエクササイズ	(別紙)	水	★~★★	9:45	45	ボクササイズ	miho
★	13:40	30	月2アクアエクササイズ	(別紙)		★★	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	歩いて筋力アップ	佐々木		★	19:30	45	ZUMBA	YUZUKI
★	9:00	30	月2アクアエクササイズ	(別紙)	木	★~	10:00		週変エクササイズ	(別紙)
★	13:40	30	月2アクアエクササイズ	(別紙)						
★	14:20	30	泳ぎの習得	貝崎		★	14:20	30	ポールで姿勢改善	槇尾
★~★★	19:40	40	泳ぎの習得	ヒロスケ		★★	19:30	45	ステップエアロ	木村
★	8:50	30	アクアピクス	松葉	金	★~	10:00	45	ZUMBA	YUZUKI
★~★★	13:40	30	アクアピクス	松葉		★	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		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) 16日・(17日/31日月)は実施していません

曜日		開始時間/時間
火~金	1	11:10~12:10
	2	13:20~14:00
	3	19:00~19:40



神辺スポーツセンター

