

# 2025年3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	堀		★～★★	13:45		週変エクササイズ	(別紙)
★	14:20	30	泳ぎの習得	貝崎						
★	19:30	30	歩いて筋力アップ	週変		★～★★	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		週変エクササイズ	(別紙)
						★	19:30	45	月2 ZUMBA	YUZUKi
★	9:00	30	月2アクアエクササイズ	(別紙)	木					
★	13:40	30	月2アクアエクササイズ	(別紙)		★～	10:00		週変エクササイズ	(別紙)
★	14:20	30	泳ぎの習得	貝崎		★	14:00	45	やさしいヨガ	miwa
★～★★	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	アクアビクス	松葉	金	★～	10:00	45	ZUMBA	YUZUKi
★～★★	13:40	30	アクアビクス	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)

曜日		開始時間/時間
火～金	1	11:10～11:30
火・木	2	11:30～11:50
火～金	3	13:40～14:00
火～金	4	19:10～19:30



神辺スポーツセンター

