

2026年2月

神スプ成人レッスン

(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	佐々木	火	★	10:00	45
★	13:40	30	歩いて筋力アップ	週変		★～★★	13:45	
★	14:20	30	泳ぎの習得	週変				
★	19:30	30	月1ウォーキング(1週目)	貝崎		★～★★	19:45	
★	9:00	30	月2アクアエクササイズ	(別紙)	水	★～★★	9:45	45
★	13:40	30	月2アクアエクササイズ	(別紙)		★★	10:45	45
				★		13:45		
				★		19:30	45	
★	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	
★	14:20	30	泳ぎの習得	貝崎		★	14:00	45
★～★★	19:40	40	泳ぎの習得	ヒロスケ		★★	19:30	45
★	8:50	30	アクアビクス	松葉	金	★～	9:30	45
★～★★	13:40	30	アクアビクス	松葉		★	13:40	45
★	14:20	30	泳ぎの習得	槇尾		★	14:25	35
★★	19:40	40	泳ぎの習得	貝崎		★	19:30	
★	9:00	20	歩いて筋力アップ	堀	土	★		
★	14:30	40	泳ぎの習得	週変	日	★～	10:30	50

■プール予約制レッスン 20分

定員8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	11:20～11:40
火	2	13:40～14:00



神辺スポーツセンター

