



～春のレッスンは無料WEEK～



	17日(月)	担当	18日(火)	担当	19日(水)	担当	21日(金)	担当
10:00～	大人の基礎水泳教室	高橋	体ほぐしストレッチ	伊藤	からだコンディショニング	高橋	背面キック	小野寺
10:30～	アクアサーキット	佐藤	アクアサーキット	佐藤	健康エアロ	小野寺	水中ウォーク&ラン	伊藤
14:00～	らくらくストレッチ	高橋	ヌードルwalk	佐藤	大人の基礎水泳教室	高橋	体ほぐしストレッチ	伊藤
14:30～	健康エアロ	小野寺	アクアボクサ	伊藤	初めてのクロール	高橋	ヌードルアクア	小野寺
18:30～	ダブル筋トレ	伊藤	かんたん筋トレ	高橋	ボディブレイク	佐藤	ダブル筋トレ	伊藤
19:00～	ファイトTr	佐藤	キック&エアロ	小野寺	コアボクサEx	小野寺	ジャンプボクサ	伊藤

…陸上無料教室

…プール無料教室

4月17日(月)～4月21日(金)までの4日間、この期間中の教室は無料です！
陸上教室参加の際には、シューズが必要になるものがございます。
通常の教室は休講となりますので、お間違えの無いようお願いいたします。