

6月★プール特別レッスン★

～夏はすぐそこ！『シェイプアップ応援レッスン』開催！～

9日(日)

13:00～13:45

シェイプアップウォーキング

担当:太田



23日(日)

10:00～10:45

シェイプアップアクア

担当:中野



29日(土)

10:00～10:45

アクアZUMBA

担当:尾上



水中特有の利点を生かし、
ダイナミックな動きを楽しみましょう！
パーティー感覚でお楽しみください♪

〈シェイプアップ応援レッスン限定！！〉

★内容はシェイプアップ Version！

★参加プレゼントあり！



【通常レッスンスケジュール】

曜日	時間	レッスン名	担当
月	10:00～10:45	機能改善水中ウォーキング	太田
火	13:05～13:50	たのしくアクア	越場
木	20:05～20:50	たのしくアクア	中野
金	10:00～10:45	たのしく水中ウォーキング	安川

※24日(月)はプール清掃のため、プールレッスンはお休みとなります。