

5月4日（日祝）みどりの日 特別プログラム

スタジオ	プール	屋外・その他
	8:45 ~ 9:45 成人スイムスクール 〈マスターズ 有料〉 前田	
10:30 ~ 11:00 バランスボール 前田		
定員16名		
11:15 ~ 11:45 ボディメイクトレーニング 福田	11:20 ~ 11:50 初級キック 高橋	
12:00 ~ 12:40 ジャズダンス 高屋	12:00 ~ 12:30 AQUA ZUMBA® 本房	
13:00 ~ 13:40 ファイトアタックBEAT 本房	12:40 ~ 13:40 成人スイムスクール 〈中級 有料〉 前田	
14:00 ~ 14:40 ZUMBA® 本房	13:50 ~ 14:50 マスターズ練習会 前田	
15:00 ~ 15:40 ヨガ 瀬戸	15:00 ~ 15:30 はじめて飛込み 前田	

開館10:00 施設利用終了17:45 閉館18:00となります。
情勢により内容・時間変更の場合がございます。予めご了承ください。

☆スペシャルレッスン☆

バランスボール	体幹トレーニングを行います！トレーニングに慣れている方向けです。
ボディメイクトレーニング	筋力UP、スタイルアップを目的に筋力トレーニングを行います！
ジャズダンス	音楽を楽しみながらしなやかな動きのダンスを楽しむレッスンです♪
ファイトアタックBEAT	打撃効果音の入ったBGMに合わせてパンチやキックを行う有酸素プログラムです☆
ZUMBA®	ラテン系のノリの良いダンスです♪初めての方でもお気軽にご参加ください★
ヨガ	ベーシックなヨガを行います。心と身体を癒しましょう…☆
初級キック	キック動作の基本を練習します。腿や足首の動きを丁寧に練習しましょう。
AQUA ZUMBA®	ダンスプログラム『ZUMBA』をプールで行います！
マスターズ練習会	マスターズ水泳大会に出場する方向けのトレーニングクラスです。
はじめて飛込み	プールサイドからの飛込みを目標に練習をします！

定員のあるスタジオレッスンプログラムは事前予約制となっております。
レッスン開始30分前より1階レセプションにてお申し込み下さい。