

トレーニングレッスン予定表（ 8 月 ）

【一般（320円）、65～69歳（160円）、70歳以上（無料）】 ※65歳以上の方につきましては、必ずシルバー手帳等をご提示ください。】

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------|---------|------|------|---------------|----|----|
| 7/28 | 7/29 | 7/30 | 7/31 | 1 アクアレッスン | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 アクアレッスン | 9 | 10 |
| 11 山の日 | 12 振替休日 | 13 | 14 | 15 アクアレッスン | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 アクアレッスン | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 アクアレッスン | 30 | 31 |

| レッスン名 | 曜日 | 時間帯 | 内 容 |
|------------|----|-------------|--|
| フロアレッスン | 水 | 10:00～10:45 | 2階研修室にて、ストレッチや自重でのトレーニングを行います。 |
| アクアレッスン | 木 | 19:15～19:45 | 歩き方を基本に、水中で様々なエクササイズを行います。 ※こちらは泳法の指導は行っておりません。 |
| ワンポイントレッスン | 土 | 14:30～16:30 | 専門の先生による、1対1の指導を受けることができます。 |

レッスンに参加するには・・・？

⇒レッスン当日、ご来館の際に利用券を購入し、受付にて申込用紙に必要事項をご記入下さい♪

☆ワンコインプログラム 毎週月曜日 10:00～11:00 2階研修室にて、様々な用具を使ってエクササイズを行います。(参加料500円)