

## ～◆◇◆レッスン内容のご案内◆◇◆～

開催曜日	時間	レッスン名	料金	運動強度	担当インストラクター	レッスン内容
火曜日	19:00～20:00	ハイドロトレーニング	¥1,200	★★★	尾島大介	ハイドロトレーニングで理想のカラダを手に入れましょう。 体幹強化、脂肪燃焼、筋力向上、美ボディメイクなど、皆さんの目標を一緒に達成しましょう。 ※定員16名
水曜日	9:30～10:15	ハイドロベーシック	¥900	👇～★★	大成正子	人を選ばないハイドロトーンという抵抗器具を用いて、基本動作を中心に行いながら、いつまでも動かしやすい身体でいるために。 ※定員16名
	11:00～11:45	らくらくアクア	¥900	👇～★★	栗岩千鶴	音楽とともに、水中運動やウォーキングで楽しく身体を動かしましょう。 水の力で時にはハッスル！時にはリラックス！
	19:30～20:30	ハイドロトレーニング	¥1,200	★★★	大成正子	ハイドロトーンという抵抗器具を用いて体幹強化！ 身体機能の改善！ トレーニングジムフリークにもお勧めです！ ※定員16名
木曜日	9:30～10:00	初級スイミング	¥600	👇～★	井出里美	クロールを中心に4泳法の基礎を習得します。 基本から丁寧に練習するので、初めての方や苦手な方でも安心してご参加いただけます。
	10:00～10:30	中級スイミング	¥600	★★～★★★★	井出里美	クロールを中心に4泳法のレベルアップを目指します。 楽に長く泳げるコツを習得したい方にお勧めです！
	19:00～19:45	脂肪燃焼アクア	¥900	★～★★★★	大成正子	音楽に合わせてノリノリ！ 楽しく身体を動かしましょう。 有酸素運動と軽い筋トレで脂肪を燃焼しながら、ついでにストレスも解消してスッキリ!!
金曜日	9:30～10:00	ゆったりアクア	¥600	👇～★	東儀美貴	余裕を持って動けるリズムに合わせて身体を動かしましょう。 関節などに負担をかけたくない方には、重力から解放される水中運動が最適です。
	10:00～10:30	初級スイミング	¥600	👇～★	東儀美貴	泳ぎたいけれど私には無理！と半ばあきらめている方も、25m完泳が目標の方も、安心してご参加ください。
	19:30～20:30	初中級スイミング	¥1,200	👇～★★★★	大成正子	水慣れから4泳法の基礎、フォーム修正。それぞれのレベルに合わせて指導するので、初めての方や苦手な方でも安心してご参加下さい。

●ご予約不要 当日受付にてお申込み 但しハイドロトレーニング、ハイドロベーシックは定員16名なのでご予約をお勧めいたします。

受講方法と支払方法

- 現金
- プリペイドスタンプカード（1枚6000円）でのお支払い