



◆8月～開催 夏期教室のご案内◆



プール	初級クロール教室	8/6・20・27・9/3・10	火	13:00～14:00	25名	25Mクロール完泳を目指します。
	やさしい水中エクササイズ	8/7・21・28・9/4・11・18・25	水	17:30～18:30	20名	水中ウォーキング&筋トシを行ないます。
	初級アクアウォーキング	8/1・8・15・22・29・9/5・12・19・26	木	11:00～12:00	30名	身体に負担をかけず楽しく行ないます。
	中級アクアウォーキング	8/2・9・23・30・9/6・13・20・27	金	11:00～12:00	30名	音楽に合わせてウォーキングします。

フロア	ナイトヨガ	8/7・21・9/4・18・10/9・23 11/6・20・12/11	水	18:30～19:30	20名	やすらぎの時間を楽しみましょう。
	ゆらぎのヨガ	8/1・8・22・29・9/5・12・19・26	木	14:00～15:00	20名	心地よい音楽と癒しヨガで心と身体を整えます。
	クイック&スロートレーニング	8/1・8・22・29・9/5・12・19・26 10/3・10・17・24	木	11:00～12:00	15名	スロトレ(ゆっくり)とクイックトレーニングをプラスした筋力トレーニング。
	KaQiLa～カキラ～	8/2・9・16・23・30(8月限定)	金	11:00～12:00	15名	ろっ骨を中心とした関節により身体の機能を高めます。
	ヨガとバランスアップ	8/2・9・9/6・13・20・27	金	14:00～15:30	25名	ゆっくりしたポーズの中で身体の強張りや緊張を取り除きます。
	キッズヒップホップ	8/10・17・24(夏休み限定)	土	13:40～14:40	15名	初心者対象クラス。夏休み！目一杯踊ります！！小1～小3対象。
	簡化24式太極拳	8/10・24・31・9/7・28	土	16:30～17:30	25名	足腰の筋力・バランス力を高め、リラックス効果も得られます。

受付・・・開館(9時)～先着順。定員になり次第締切りとなります。他の方の代理手続きはできません。

料金・・・1回 300円(当日申し込み) ※クイック&スロートレーニングのみ1回400円

持ち物・・・プール/水着・スイムキャップ・タオル・飲み物 フロア/動きやすい服装・タオル・飲み物・シューズ(教室による)

※指導員の都合により開催日の変更が発生する場合があります。教室開始後の返金はできません。予めご了承ください。

