

# 2024年 11月祝日営業レッスンスケジュール

## 2024年11月4日(月)

9:00	スイミングプール	フィットネススタジオ 【1F】	ウェルネススタジオ 【2F】	アリーナ 【2F】
10:00				気功法 劉嘉 9:30~10:30
10:15~10:45	バタフライ 町田裕美子	オリジナルヨガ 永安会里佳 9:30~10:30	キックの強化や脚のトレーニングにも!	
11:00			バトトレニング 齋藤圭輔 11:10~11:40	陳式太極拳 精要十八式 (中級) 劉嘉 10:40~11:40
11:00~11:45	フィンスイミング 川岸冬輝			
12:00		ファイドウ60 須山幸夫 11:45~12:45	みんなで筋力 齋藤圭輔 11:50~12:20	
12:00~12:30	プライベート 川岸冬輝			卓球 12:00~13:15
13:00				
13:00~13:10	プライベート 川岸冬輝			
14:00		ユバウト 45 田島里佳 13:00~13:45		イデイカ 13:35~14:50
14:00~14:30	【試験実施】 フィンコース			
15:00				
16:00				
17:00	キッズスイミングスクール 15:00~18:20	はじめてフラダンス 井上裕史 16:30~17:30	キッズフラダンススクール 16:00~19:00	キッズサッカースクール 15:20~18:40
18:00				
19:00				

無料 初心者向け  
レッスン

550円(税込)  
レッスン

1,100円(税込)  
レッスン

2,200円(税込)  
レッスン

# 2024年 11月祝日営業レッスンスケジュール

## 2024年11月23日(土)

9:00	スイミングプール	フィットネススタジオ 【1F】	ウェルネススタジオ 【2F】	アリーナ 【2F】
10:00				
10:00~11:00	【試験実施】 フィンコース	はじめてフラダンス 井上裕史 9:45~10:45		
11:00				
12:00				
13:00				
14:00				
14:00~15:00	【試験実施】 フィンコース			
15:00		チャレンジ 竹内愛 14:40~15:30		
16:00				
17:00				
17:00~17:30		リトモス 柴田朱美 16:30~17:30		
18:00				
18:00~18:30	【試験実施】 フィンコース			
19:00				

フィンコースについて  
【はやく泳ぐコース】を専用コースとさせていただきます。  
貸出用のフィンまたはご持参いただいてもかまいません。  
スピードが出る為、ぶつからないよう気をつけて泳いでください。  
フィンコースご利用後感想など聞かせていただければ今後の参考にさせていただきます。

無料 初心者向け  
レッスン

550円(税込)  
レッスン

1,100円(税込)  
レッスン

2,200円(税込)  
レッスン