

4月 単発教室スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
	1 休館日	2	3	4 水中 ウォーキング	5	6
7	8 休館日	9	10	11	12	13 RF レッスン
14 アクア サーキット	15 休館日	16	17	18 ピンポイント レッスン	19	20
21	22 休館日	23	24	25	26	27 RF レッスン
28 アクア サーキット	29	30 休館日				

教室名	教室内容	時間	料金
水中ウォーキング	・水の特性を生かした簡単トレーニング。 ・足腰に不安のある方も安心。	11:00~ 11:30	300 円/回
ピンポイントレッスン	・4泳法で気になるところをピンポイントで指導します。 ・経験豊富なコーチとさらに美しい泳ぎを手に入れよう!	11:00~ 11:30	500 円/回
RFレッスン	・ラウンドフィットネスを利用した運動指導を行います。 ・マシントレーニング初心者さんにも分かりやすい教室です!	14:00~ 14:30	200 円/回
バタ足教室	・水泳教室に参加したことのない方必見 ・基礎から学べるバタ足教室が新登場!ぜひご参加ください	11:00~ 11:30	500 円/回
アクアサーキット	・毎月第2,第4日曜日はアクアサーキット! ・初心者から中級者まで!それぞれにあった運動量で行えます。	11:20~ 12:00	500 円/回
ダンベルウォーク	・アクアダンベルを用いた水中ウォーキング。 ・足腰だけでなく腕周りの運動にも!二の腕の気になる方におすすめ	11:00~ 11:30	500 円/回

※各教室、16歳以上の方が対象となりますのでご注意ください。

※各教室、参加される当日支払いになりますのでお間違えないようお気を付けください。

※初心者さん大歓迎、ご興味のある方は受付までお越しください。

〈丹原B&G海洋センター〉