

9月 単発教室スケジュール

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

| 教室名 | 教室内容 | 時間 | 料金 |
|------------|--|-----------------|------------|
| 水中ウォーキング | <ul style="list-style-type: none"> •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 |
| アクアダンベル | <ul style="list-style-type: none"> •水の中で行うダンベルを使った運動教室。 •水中ダンベルを使って二の腕や足腰を鍛えるトレーニング。 | 11:00～ 11:30 | 500 円/回 |
| ピンポイントレッスン | <ul style="list-style-type: none"> •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 |
| 泳法撮影会 | <ul style="list-style-type: none"> •水中から、上から、正面から、あなたの泳ぎを撮影します。 •自身の泳ぎを見てみよう! | 20:00～ 20:30 | 550 円/回 |
| アクアサーキット | <ul style="list-style-type: none"> •腕、脚、お腹周り、背筋を使った全身運動。 •初心者の方にもおすすめの水中フィットネス。 | 11:20～ 12:00 | 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〉