

2025 10. 11. 12 サービスレススuntimeスケジュール

[illegible]

- ・**※**は有料サービスレッスンです。フロントで参加費をお支払いください。
- ・サービスレッスンはレッスン開始1時間前から受付しております。

◆アーティスティックスイミング 種目別スケジュール◆(有料) 火曜日(12:15~12:45) 定員各10名

10月	7	スカーリング エール スネール	14	上向き 水平姿勢	21	スカーリング トローピード Rトローピード	28	下向水平姿勢 カヌー		
11月	4	リズム泳ぎ 平泳ぎ・バック	11	スプラッシュ ローリング	18	ジャンプ オーバー	25	ベントニー姿勢 バレエレッグ		
12月	2	フローティング	9	組み合わせ 泳ぎ	16	レッスンなし	23	レッスンなし	30	休 場

※当日フロントでお申し込みください。(¥660をお支払いください。)

◆アドバイスタイト◆(無料)

初心者の方も久々にプールに入る方もレベルに合わせたアドバイスが受けられます。

ご希望の方は、プール場内のインストラクターにお申し出下さい。

曜 日	午 後	夜
月		19:15~19:45
金	12:30~13:00	

◆ジム入門◆(無料)

マシントレーニングが初めての方を対象に、マシンの使い方やトレーニング方法について説明します。

昼	月・木	① 10:00~10:30	② 11:30~12:00	③ 13:00~13:30
	火・水・金・土	① 10:30~11:00	② 12:00~12:30	③ 14:00~14:30
夜	月・火	① 18:00~18:30	② 19:00~19:30	
	水・木	① 18:30~19:00	② 19:30~20:00	

※ご希望の日時をジムのカウンターまたは電話でご予約ください。3回まで受けられます。

上記以外の時間をご希望の方はインストラクターにご相談ください。

◆マンツーマン指導のプログラム◆(有料) ※詳細は別刷りのチラシをご覧ください。

<プールプライベートレッスン> 水泳、水中運動、特殊種目(アーティスティックスイミング・日本泳法)

ゆっくりとしたペースで習いたい、スクールに入る時間がない…という方におすすめです。

<スタジオパーソナルプログラム> 個別の目的や身体の状態に合わせたオーダーメイドトレーニング

肩こり、腰痛の改善、筋力アップ、身体のメンテナンス、姿勢改善におすすめです。

★サービスレッスンは、定員になり次第締め切らせていただきます。また、安全のためレッスン途中での入退場は
ご遠慮いただくことがありますのでご了承ください。

★サービスレッスンは、3ヶ月単位で変更になりますのでご注意ください。

★サービスレッスンの内容は、別刷りの『プログラムインフォメーション』を、スクール(定期講習)の詳細は別刷りの
『スクールプログラム案内』をご覧ください。