

平成25年度自主事業計画「レッスン」

対象：16歳以上

曜日	時間	場所	プログラム	料金 1回	定員
火	10:30～10:45	プール	水中ウォーキング	無料	なし
	10:45～11:30	スタジオ	骨盤体操	400円	10名
	11:00～11:45	プール	月替り(アクア)	400円	15名
	13:15～14:15	スタジオ	ルーシーダットン (タイ式ヨガ)	400円	10名
	15:00～15:30	プール	パーソナル水泳 (対象:小学1年生以上)	800円	1名
	15:30～16:00	プール		800円	1名
水	11:15～11:45	プール	ワンポイント水泳	300円	10名
	12:00～12:30	プール	パーソナル水泳 (対象:小学1年生以上)	800円	1名
	12:30～13:00	プール		800円	1名
	13:15～14:00	スタジオ	ヨーガ健康法	400円	10名
	13:15～14:00	スタジオ	月替り(スタジオ)	400円	10名
	19:00～20:00	スタジオ	ソフトヨーガ	400円	10名
	時間は館内掲示 (月替り)	ジム	オリエンテーション 事前申込可	無料	3名
木	12:30～13:15	スタジオ	アクティブヨガ	400円	10名
金	10:45～11:30	スタジオ	はじめてエアロ(初心者)	400円	10名
	11:00～11:45	プール	アクアダンス	400円	15名
	14:45～15:00	プール	水中ウォーキング	無料	なし
	19:30～20:00	プール	ワンポイント水泳	300円	10名
	13:00～13:30	プール	パーソナル水泳 (対象:小学1年生以上)	800円	1名
	13:30～14:00	プール		800円	1名
土	13:30～14:30	スタジオ	ピラティス	400円	10名
	17:00～17:30	プール	パーソナル水泳 (対象:小学1年生以上)	800円	1名
	17:30～18:00	プール		800円	1名
	時間は館内掲示 (月替り)	ジム	オリエンテーション 事前申込可	無料	3名