11月3日（火・祝）文化の日 特別プログラム

スタジオ	プール	屋外・その他
10：15～10：45 身体の正しい使い方教室 五十嵐（有料）【事前予約】		
10：50～11：30 ボディメイクトレーニング 五十嵐		
11：40～12：20 ZUMBA 寺門	11：45～12：30 祝日限定！ 中上級スイムトレーニング 五十嵐	
12：35～13：35 はじめてペアダンス 寺門 たまには学生時代を思い出して、 ペアで踊ってみませんか？（＾＾） 船旅に行って世界中の人と踊れますよ♪	13：00～13：30 クロール～息継ぎ練習～ 髙井	12：30～13：30 腰痛予防ピラティス 高橋（有料） 【事前予約】
13：50～14：30 コアボードトレーニング 高橋 定員：20名	13：45～14：15 バタフライ～息継ぎ練習～ 此見	
15：00～15：40 ヨガ 瀬戸		

開館10：00　施設利用終了17：45　閉館18：00となります。
情勢により内容・時間変更の場合がございます。予めご了承ください。

☆スペシャルレッスン☆

ボディメイクトレーニング	全身の筋肉をバランスよくトレーニングし、メリハリボディを目指します。
ZUMBA	ラテンをはじめ世界中のダンス音楽を取り入れた、南米生まれのダンスエクササイズです☆
はじめてのペアダンス	マンボ、サルサ等簡単なステップを用いてペアダンスを行います。お一人参加大歓迎！
コアボードトレーニング	コアボード（不安定なボード）を用いてバランストレーニングを行います。
ヨガ	伝統的な古代インドで発祥した健康法です。心とカラダ、気を調和させることによって体調を整えていきます。
中上級スイムトレーニング	決められたタイム以内に繰り返し泳げる方向けのトレーニングクラスです。
クロール～息継ぎ練習～	クロールの息継ぎ練習を行います。呼吸なしのクロールが12.5m泳げる方向けのクラスです。
バタフライ～息継ぎ練習～	バタフライの息継ぎ練習を行います。呼吸無しのバタフライが10m泳げる方向けのクラスです。
有料プログラムは別紙をご参照ください	

定員のあるスタジオレッスンプログラムは事前予約制となっております。
レッスン開始３０分前より１階レセプションにてお申し込み下さい。