

成人プールレッスン案内 (2019年1月～3月)

<継続案内>

継続申込受付期間 11月16日(金)～12月8日(土)

- ※1階インフォメーションにて、申込用紙に必要事項をご記入の上、受講料を添えてお申し込みください。(電話での受付はおこなっておりません。必ずご本人様がお手続きください。)
- ※お申し込みの際には、**現クラスを受講証をご提示ください。**
- ※受講料のお支払の時間については、**9時～20時45分まで**となっております。

<新規案内>

新規申込受付期間 12月14日(金) AM 9:00～12月28日(金)

- ※受付初日 12月14日(金)は、電話予約のみとなります。
- 1階インフォメーションでの申込受付は行いませんので、お間違いないようお願い致します。
- 受付初日は申し込みが殺到し、電話が繋がりにくくなることが想定されます。予めご了承ください。
- ※12月15日(土)からは、電話または1階インフォメーションにて申込受付を行います。
- 申込用紙に必要事項を記入の上、受講料を添えてお申し込みください。
- ※受講料のお支払の時間については、**9時～20時45分まで**となっております。
- ※各クラス定員になり次第、締切りさせていただきます。(先着順)
- ※定員に空きがある場合は、期間途中でもお申し込み頂けます。ただし、受講料は変わりません。
- ※お申し込みは、ご本人様がお手続き頂くようお願い致します。

入金後のキャンセル返金は、初回授業の前日までにご連絡頂いた場合のみとさせていただきます。

レッスン内容・曜日(レッスン回数)によって、受講料が異なります。
※都合により講師が変更する場合がございます。予めご了承ください。

レッスン名	時間	定員	講師	回数	受講料	休講日
上級水泳	10:30～11:30	25名	川津			
アクアピクス	10:45～11:30	30名	西田			
クロール中級	11:45～12:45	25名	越田			
バタフライ初級	11:45～12:45	25名	川津			
月 平泳ぎ初級	13:00～14:00	20名	越田	10回	2,600円	1 / 1 4, 2 / 1 1
中級水泳	13:00～14:00	25名	野々村			
ゆづり泳法	14:10～15:10	20名	越田			
バタフライ中級	18:30～19:30	25名	山川			
マスターズ練習	19:40～20:40	30名	山川			
水 クロール初級	10:00～11:00	15名	越田			
バタフライ初級	10:30～11:30	15名	保月	12回	3,120円	1/2
バタフライ中級	10:30～11:30	25名	山川			

成人スタジオレッスン案内 (2019年1月～3月)

<継続案内>

継続申込受付期間 11月16日(金)～12月8日(土)

- ※1階インフォメーションにて、申込用紙に必要事項をご記入の上、受講料を添えてお申し込みください。(電話での受付はおこなっておりません。必ずご本人様がお手続きください。)
- ※お申し込みの際には、**現クラスを受講証をご提示ください。**
- ※受講料のお支払の時間については、**9時～20時45分まで**となっております。

<新規案内>

新規申込受付期間 12月14日(金) AM 9:00～12月28日(金)

- ※受付初日 12月14日(金)は、電話予約のみとなります。
- 1階インフォメーションでの申込受付は行いませんので、お間違いないようお願い致します。
- 受付初日は申し込みが殺到し、電話が繋がりにくくなることが想定されます。予めご了承ください。
- ※12月15日(土)からは、電話または1階インフォメーションにて申込受付を行います。
- 申込用紙に必要事項を記入の上、受講料を添えてお申し込みください。
- ※受講料のお支払の時間については、**9時～20時45分まで**となっております。
- ※各クラス定員になり次第、締切りさせていただきます。(先着順)
- ※定員に空きがある場合は、期間途中でもお申し込み頂けます。ただし、受講料は変わりません。
- ※お申し込みは、ご本人様がお手続き頂くようお願い致します。

入金後のキャンセル返金は、初回授業の前日までにご連絡頂いた場合のみとさせていただきます。

レッスン内容・曜日(レッスン回数)によって、受講料が異なります。
※都合により講師が変更する場合がございます。予めご了承ください。

レッスン名	時間	定員	講師	回数	受講料	休講日
アンチエイジングヨガ	9:50～10:50	40名	田中	10回	3,100円	1 / 1 4, 2 / 1 1
コアストレッチ体操	11:10～12:10	35名	あだち	9回	2,790円	1 / 7, 1 4, 2 / 1 1
月 ダンスシェイプ	14:00～15:00	30名	あだち			
ヨガ	15:15～16:15	40名	片岡	10回	3,100円	1 / 1 4, 2 / 1 1
コンディショニングエアロ	19:10～20:00	30名	あだち	10回	3,100円	1 / 1 4, 2 / 1 1
水 かんたんエアロ	10:15～11:05	30名	神田	12回	3,720円	1/2
リラクソガ(控室)	11:15～12:15	18名	大久保	12回	3,720円	1/2
ゆがみ矯正体操	11:20～12:20	20名	神田	12回	3,720円	1/2
ZUMBA	13:05～13:50	30名	掛	12回	3,720円	1/2
ハワイアンフラ	14:00～15:00	30名	岡本	10回	3,100円	1 / 2, 9, 3 / 2 7
ヨガ(控室)	14:00～15:00	18名	榎本	12回	3,720円	1/2

キッズダンススクール案内 (2019年1月～3月)

<継続案内>

継続申込受付期間 11月16日(金)～12月8日(土)

- ※1階インフォメーションにて、申込用紙に必要事項をご記入の上、受講料を添えてお申し込みください。(電話での受付はおこなっておりません。必ずご本人様(保護者様)がお手続きください。)
- ※お申し込みの際には、**現クラスを受講証をご提示ください。**
- ※受講料のお支払の時間については、**9時～20時45分まで**となっております。

<新規案内>

新規申込受付期間 12月14日(金) AM 9:00～12月28日(金)

- ※受付初日 12月14日(金)は、電話予約のみとなります。
- 1階インフォメーションでの申込受付は行いませんので、お間違いないようお願い致します。
- 受付初日は申し込みが殺到し、電話が繋がりにくくなることが想定されます。予めご了承ください。
- ※12月15日(土)からは、電話または1階インフォメーションにて申込受付を行います。
- 申込用紙に必要事項を記入の上、受講料を添えてお申し込みください。
- ※受講料のお支払の時間については、**9時～20時45分まで**となっております。
- ※各クラス定員になり次第、締切りさせていただきます。(先着順)
- ※定員に空きがある場合は、期間途中でもお申し込み頂けます。ただし、受講料は変わりません。
- ※お申し込みは、ご本人様(保護者様)がお手続き頂くようお願い致します。

入金後のキャンセル返金は、初回授業の前日までにご連絡頂いた場合のみとさせていただきます。

レッスン名	時間	定員	講師	回数	受講料	休講日
背泳ぎ・平泳ぎ初級	11:40～12:40	20名	安念			
上級水泳	11:40～12:40	25名	山川			
はじめて水泳	12:50～13:50	15名	安念			
水 クロール中級	12:50～13:50	25名	加藤	12回	3,120円	1/2
水中ウォーキング	14:00～14:45	25名	狩野			
中級水泳	14:00～15:00	15名	野々村			
クロール中級	19:40～20:40	25名	野々村			
木 クロール初級	10:30～11:30	20名	安念			
めざせスイム2000m	10:30～11:30	30名	宮田			
平泳ぎ中級	11:45～12:45	25名	河原林			
中級水泳	11:45～12:45	25名	宮田			
木 平泳ぎ初級	13:00～14:00	20名	野々村	11回	2,860円	1 / 3, 3 / 2 1
背泳ぎ中級	13:00～14:00	20名	河原林			
水中ウォーキング	14:15～15:00	25名	安念			
クロール・平泳ぎ初級	18:30～19:30	20名	野々村			
中級水泳	19:40～20:40	25名	川津			
木 アクアピクス	10:00～10:45	30名	狩野			
背泳ぎ初級	11:00～12:00	20名	保月			
クロール中級	11:00～12:00	25名	河原林			
バタフライ初級	12:10～13:10	15名	野々村	12回	3,120円	1/4
木 上級水泳	12:10～13:10	15名	河原林			
バタフライ中級	13:20～14:20	25名	保月			
中級水泳	13:20～14:20	25名	加藤			
マスターズ水泳	19:00～20:00	30名	宮田			

- 受講料にプール入場料は含まれていませんので、券売機にて入場券(820円)をご購入ください。
- 教室の振り替えは行いませんので、ご了承ください。
- 体験受講は、1回400円(別途入場料必要)です。
- ※「水中ウォーキング」「アクアピクス」「めざせスイム2000m」「はじめて水泳」のみ可能です。
- プールレッスンに参加される方は、水着・スイミングキャップが必要です。(ゴーグルの使用は自由です。)

レッスン名	時間	定員	講師	回数	受講料	休講日
木 コアストレッチ体操	10:00～11:00	35名	あだち	10回	3,100円	1 / 3, 1 7, 3 / 2 1
アンチエイジングエアロ	11:15～12:15	30名	あだち			
木 チェアヨガ(控室)	12:30～13:15	20名	辻	11回	3,410円	1 / 3, 3 / 2 1
ゆがみ矯正体操	12:30～13:30	20名	神田	11回	3,410円	1 / 3, 3 / 2 1
かんたんエアロ	13:40～14:30	30名	内藤	10回	3,100円	1 / 3, 1 7, 3 / 2 1
脂肪燃焼ボクシング	19:00～19:50	18名	鈴木	11回	3,410円	1 / 3, 3 / 2 1
リン/ピラティス(控室)	19:00～19:50	20名	湊	11回	3,410円	1 / 3, 3 / 2 1
ZUMBA	20:00～20:45	30名	湊			
木 ピラティス(控室)	9:40～10:30	20名	岩浪	13回	4,030円	-
ヨガ	10:00～11:00	40名	榎本	13回	4,030円	-
かんたんエアロ	11:10～12:00	30名	仙賀	13回	4,030円	-
木 はじめてエアロ	14:00～14:45	30名	神田	12回	3,720円	1/4
ボール&ピラティス	14:55～15:45	15名	神田			
引締めステップ	19:50～20:40	30名	芝田	13回	4,030円	-
コンディショニングホール	10:20～11:10	18名	あだち	11回	3,410円	1 / 2 6, 3 / 3 0
木 はじめてエアロ	11:20～12:10	30名	あだち			
ピラティス	13:05～13:55	40名	和田野	12回	3,720円	1/26
ZUMBA	14:05～14:50	30名	和田野			
木 ハワイアンフラ	18:30～19:30	30名	高田	12回	3,720円	1/26

最低催行人数 各クラス5名

(5名未満の場合は、次期教室より開講となります。)

※ただし、新規クラスについては2期連続5名未満の場合と致します。

○受講料にトレーニングジム入場料は含まれていませんので、券売機にて入場券(510円)をご購入ください。

○教室の振替については、最大4回まで可能とします。【平成30年4月より改定】

※別途案内をご確認ください。

○レッスン開始時刻を過ぎてのご入場は、他のお客様のご迷惑となりますので、お断り致します。

○体験受講は、1回500円(別途入場料必要)【平成30年4月より改定】

※別途案内をご確認ください。

○定員が選んでいる教室に限りましては、体験して頂くことができません。

○運動に適した服装と室内用運動靴が必要です。

○「コアストレッチ体操」「ヨガ全般」「ピラティス全般」「ハワイアンフラ」は、裸足で行います。

～キッズダンス発表会～

キッズダンススクールでは、3ヶ月に1回発表会を行っています。

レッスン最終日が発表会となります。
発表会の時は、保護者の方もスタジオへ入って頂けます。
お子様の練習の成果を、是非ご近くでご覧ください!!