

12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 ダンベル ウォーク	8	9
10 アクア サーキット	11 休館日	12	13	14 バタ足教室	15	16
17 クリスマス特別イ ベント実施! 詳 細は別紙にて	18 休館日	19	20	21 ピンポイント レッスン	22	23
24 アクア サーキット Ver.Xmas	25 休館日	26	27	28	29 休館日	30 休館日

/31休館日

教室名	教室内容	時間	料金
水中ウォーキング	・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
ピンポイントレッスン	・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	・1種目550円、2種目目~1000円(3.4種目は時間の限り) ・水中から、上から、あなたの泳ぎをワンポイントアドバイス!	15:00~(30) 20:00~(30)	550 円/回
バタ足教室	・水泳教室に参加したことのない方必見 ・基礎から学べるバタ足教室が新登場!ぜひご参加ください	11:00~ 11:30	500 円/回
アクアサーキット	・毎月第2.第4日曜日はアクアサーキット! ・初心者から中級者まで!それぞれにあった運動量で行えます。	11:20~ 12:00	500 円/回
ダンベルウォーク	・アクアダンベルを用いた水中ウォーキング。 ・足腰だけでなく腕周りの運動にも!二の腕の気になる方におすすめ	11:00~ 11:30	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〉