

# 12月単発スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
2Fラウンド フィットネスにて	休館日	2	3	4	5 はじめての 水泳教室	6
7 腰痛予防 ストレッチ やさしい筋力 トレーニング	8 休館日	9	10	11	12 はじめての クロール	13
14 簡単 アクア サーキット	15 休館日	16	17	18	19 はじめての 背泳ぎ	20
21肩こり予防 ストレッチ やさしい筋力 トレーニング	22 休館日	23	24	25	26 はじめての 平泳ぎ	27
28ふつう アクア サーキット	29 休館日	30 休館日	31 休館日			

(※プール利用料別途必要)

Field	教室名	教室内容	時間	料金
陸上	腰痛肩こり予防ストレッチ	・腰痛予防、肩こり予防に運動したいという方におススメ ・初心者でも安心のやさしい動きで行います。	11:00~ 11:20	300 円/回
	やさしい筋力トレーニング	・どなたでもついてこられるやさしい筋力トレーニング! ・トレーニング後の水中運動はいつもの効果の数百倍!!	11:25~ 11:55	500 円/回
水中	はじめての水泳教室	・顔つけからバタ足までプールに初めて来た方まずこちらから! ・苦手だった水泳が得意になります!	11:00~ 11:30	500 円/回
	ダンベルウォーキング	・ダンベルを使って、水の特性を生かした水中運動を行います。 ・ダンベルの重さは自由に変えられるため、どなたでもできます	11:00~ 11:30	500 円/回
	アクアサークット	・冬でも汗かく!音楽に合わせて楽しくサーキット! ・かんたん・ふつう アクアサーキットに分かれています。	11:20~ 12:00	500 円/回
	はじめての○○	・各4泳法を一から教えていきます。 ・毎月コツコツ参加していただければ、どんどん上達いたします!!	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。泳法撮影会は全年齢対象

※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。

※泳法撮影会は15:00~(火曜日のみ)/20:00~(火・木)

〈丹原B&G海洋センター〉