

# 3月単発スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
1 腰痛予防 ストレッチ やさしい筋力 トレーニング	2 休館日	3	4	5 ダンベル ウィーキング	6	7
8 簡単 アクア サーキット	9 休館日	10	11	12 はじめての クロール	13	14
15 猫背予防 ストレッチ やさしい筋力 トレーニング	16 休館日	17	18	19 はじめての 背泳ぎ	20	21
22 ふつう アクア サーキット	23 休館日	24	25	26 はじめての 平泳ぎ	27	28
29	30 休館日 SUP	31				

(※プール利用料別途必要)

Field	教室名	教室内容	時間	料金
陸上	腰痛猫背予防ストレッチ	・腰痛予防、猫背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	・どなたでも参加可能な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アップ!	11:25~ 11:55	500 円/回
水中	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
	簡単アクアサーキット	・どなたでも参加可能で、簡単な動きを30分間! ・運動初心者やアクアビクスに初めて参加する人必見!	11:30~ 12:00	500 円/回
	ふつうアクアサーキット	・冬でも汗かく!音楽に合わせて楽しくサーキット! ・みっちり40分、運動になれてきた方におすすめ!	11:20~ 12:00	500 円/回
	はじめての〇〇	・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、着実に上達いたします!	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てください。

※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〉