

# 7月単発スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
			1 ★	2 ★	3 ★	4
5	6 休館日	7 ★	8 ★	9 ★	10 ★	11
12	13 休館日	14 ★	15 ★	16	17	18
19	20	21 休館日	22	23	24	25
26	27 休館日	28	29 水中 ウォーキング	30	31	

★ 11時30分開館

(※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。	当面の間 お休みします	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運動効果さらにアップ!	当面の間 お休みします	500 円/回
水中	水中ウォーキング	・水の特性を生かした水中歩行・運動を行います。 ・膝や腰の負担が少なく、どなたでも安心して参加できます!	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!	7.8月はお休み します	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!	7.8月はお休み します	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、着実に上達いたします!	7.8月はお休み します	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〉