

～◆◇◆レッスン内容のご案内◆◇◆～

開催曜日	時間	レッスン名	料金	運動強度	担当インストラクター	レッスン内容
火曜日	19:00～20:00	ハイドロトレーニング	¥1,200	★★★	六川大輔	ハイドロトレーニングで理想のカラダを手に入れましょう。体幹強化、脂肪燃焼、筋力向上、美ボディメイクなど、皆さんの目標と一緒に達成しましょう。 ※定員16名
水曜日	9:30～10:15	ハイドロベーシック	¥900	♥～★★	中村達矢	人を選ばないハイドロトーンという抵抗器具を用いて、基本動作を中心に行いながら、いつまでも動かしやすい身体でいるために。 ※定員16名
	11:00～11:45	らくらくアクア	¥900	♥～★★	栗岩千鶴	音楽とともに、水中運動やウォーキングで楽しく身体を動かしましょう。水のかで時にはハッスル！時にはリラックス！
木曜日	19:00～19:45	脂肪燃焼アクア	¥900	★～★★★★	中村達矢	音楽に合わせてノリノリ！楽しく身体を動かしましょう。有酸素運動と軽い筋トレで脂肪を燃焼しながら、ついでにストレスも解消してスッキリ!!
金曜日	9:30～10:00	水中ウォーキング	¥600	♥～★	東儀美貴	水中を歩く事で関節の負担を軽減し、有酸素運動として身体を鍛える事ができます。更にバランス感覚の強化や心肺機能、柔軟性もアップ！
	10:00～10:30	初級スイミング	¥600	♥～★	東儀美貴	泳ぎたいけれど私には無理！と半ばあきらめている方も、25m完泳が目標の方も、安心してご参加ください。
	19:30～20:30	初中級スイミング	¥1,200	♥～★★★★	尾島大介	水慣れから4泳法の基礎、フォーム修正。それぞれのレベルに合わせて指導するので、初めての方や苦手な方でも安心してご参加下さい。

受講方法と支払方法

- ご予約不要 当日受付にてお申込み 但しハイドロトレーニング、ハイドロベーシックは定員16名なのでご予約をお勧めいたします。
- 現金
- プリペイドスタンプカード（1枚6000円）でのお支払い