

【4月29日(月)】

はじめてバタフライ

<20:00~21:00>

渡邊

バタフライの導入クラス
楽しくバタフライの基礎を
練習しましょう！！

【5月3日(金)】

エンジョイアクア

<13:10~13:50>

土屋

アクアミットを着用し、身体を楽
しく動かします！ボールも使い、
全身エクササイズ！！
初心者の方も大歓迎！

バタフライ&平泳ぎ

<14:00~15:00>

平

バタフライ&平泳ぎを特化
して練習しますよ。

【5月4日(土)】

クロール&背泳ぎ

<13:00~14:00>

平

クロール&背泳ぎを特化
して練習します！

はじめて背泳ぎ

<19:30~20:30>

渡邊

背泳ぎを泳ぎたい方、
苦手な方向けの教室
です。
お待ちしております！

【5月6日(月)】

ワンポイント4泳法

<11:00~12:00>

松本

泳ぐポイントを知りたい方、
是非ご参加ください！

リフレッシュアクア

<12:45~13:15>

金子

水の抵抗を利用しながら、
心も身体もリフレッシュ！

はじめてアクア

<13:20~14:00>

金子

音楽に合わせて水中運動
を行います。
はじめての方でも参加で
きます！

初級平泳ぎ

<20:00~21:00>

渡邊

平泳ぎが初めての方、
苦手な方向けの教室です。

以下の日程は祝日の為
通常のレッスンプログラム
は

お休みとなります。

日程

4月29日(月)

5月3日(金)

5月4日(土)

5月6日(月)

イベントレックスンウィーク

GWスペシャル

利用者の皆さまへ、特別イベントを開催いたします！

今後も当施設で快適なフィットネスライフを送っていただけるようスポーツを通して喜びと感動を提供してまいります♪ 皆さま奮ってご参加ください♪

☆☆イベント詳細☆☆

- 日時・・・別紙をご覧ください
- 料金・・・施設利用料+レックスンプログラム1回券
施設利用料+フリーパス（有効期限内）
- 定員・・・20名程度
※定員になり次第受付終了
- 場所・・・プール
- 参加方法・体育館棟券売機でレックスンプログラム1回券を購入の上
プール受付にて施設利用料とともにご提出ください。

4/30(火)・5/1(水)・5/2(木)は通常通りのプログラムを実施いたします。