

# 9月

## ゆっくら健康館 レッスンプログラム

	月曜日		火曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日				
	プール	ジム	プール	ジム	プール	ジム	プール	ジム	プール	ジム	プール	ジム			
10:00	学校水泳教室		学校水泳教室		学校水泳教室		学校水泳教室		<p>レッスンは予約制になります。</p> <p>※レッスン参加には<b>定期券</b>が必要です。</p> <p>【ジム】 全スタジオレッスン 定員 15名 【プール】 水中運動・リズム体操 定員 15名 初級・中級・上級 定員 5名</p> <p>・ 予約開始日 レッスン3日前(水曜日除く)</p> <p>・ 時間 13:00~20:00</p> <p>・ 予約開始日→電話のみの予約 以降~当日まで→窓口でも予約可です。</p>						
11:00		11:00~12:00 運動教室				10:30~11:15 ナニアロハ① SATOMI								10:30~11:15 ヨガ① 向野	
12:00		12:15~12:45 パワーエクササイズ 飛田				11:30~12:15 ナニアロハ② SATOMI								11:45~12:30 ヨガ② 向野	
13:00	13:30~14:15 特別レッスン プログラム	13:30~14:30 運動教室													
14:00		14:30~15:10 ベビーコース				14:30~15:10 ベビーコース									
15:00															
16:00															
17:00	15:30~18:30 どもスクール		15:30~18:30 どもスクール		15:30~18:30 どもスクール		15:30~18:30 どもスクール								
18:00								17:30~18:30 どもスクール							
19:00	19:00~19:30 クロール中級 錦引	19:15~20:00 エアロピクス SATOMI	19:00~19:30 水中レクリエーション 松原	19:15~20:00 ファイト 鴨志田		19:15~20:00 パワーエクササイズ 飛田	19:00~19:30 リズム体操 飛田						19:15~20:00 パワーエクササイズ 飛田		
20:00															
21:00	予約開始日はレッスン3日前からです。必ず本人がご予約をお願いいたします。(家族・友人の代理は受け付けられません。)														
予約開始	(金曜日)		(土曜日)		(日曜日)		(月曜日)		(火曜日)						

月曜日の運動教室と特別レッスンでトレーニングジムのスタジオを使用します。  
詳しくは健康増進課またはスタッフまでお願いします。  
学校水泳実地日は別紙にてお知らせいたします。

HPも見てね☆

ゆっくら健康館  
029-266-2752

