

羽村市スイミングセンター



【H24.2.1~】レッスン・プログラム



	午 前	午 後	夜 間
日			
月	休 館 日 (祝日除く)		
火	アロマヨガ 9:30~10:30	ソフトエアロ 11:00~12:00	からだスツキリ 中国体操 14:00~15:00
	¥800	¥500	¥500
水		ゆったり健康ヨガ 11:00~12:00	かんたん ボクササイズ 14:00~15:00
		¥800	¥500
木		コアボディケア 11:00~12:00	いきいき 健康サークル 14:00~15:00
		¥800	¥500
金	ベリーシェイプ ダンス 9:30~10:30	アロマヨガ 11:00~12:00	かんたんコア エクササイズ 14:00~15:00
	¥800	¥800	¥500
土		はじめてZUMBA 11:00~12:00	
		¥800	

開催場所

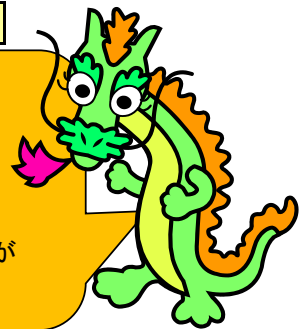
持ち物

- 運動のできる服装
- 室内専用靴
(トレーニングルーム)

トレーニングルーム →

2階 会議室 →

- ☆2階サウナ受付にてお申し込み下さい。
(レッスン開始1時間前より申し込み受付開始)
- ☆レッスン前後でトレーニングルームを
利用することができます。(無料)
- ☆初めての方にも、わかりやすく説明致します。
- ☆レッスンプログラムは中学生から参加することができます。



※国民の祝日・休日にあたる日の教室はお休みさせていただきます。
※担当のインストラクターが変更となる場合がございます。



スイミングセンターの
ホームページアクセスは
こちらからどうぞ!!

