

3月 ANROS 日新温水プール

※プール・フロア講座に参加される方は、シリコンバンドを必ず腕につけてご参加下さい。
 ※定員のある講座は、受付でチケットを受け取り、インストラクターへ渡して下さい。
 ※祝日、5週目のプール講座はお休みとなります。フロア講座は祝日のみ夜部の部がお休みとなります。
 ※講座の参加は15歳以上(高校生以上)とさせていただきます。
 →講座を受講する場合は保護者同伴となります。

プール講座休講→3/20, 29, 30, 31
 フロア講座休講→3/20(夜の部)、3/29

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	日曜日		
	フロア	プール/プールサイド	フロア	プール/プールサイド	フロア	プール/プールサイド	フロア	プール/プールサイド	フロア	プール/プールサイド	プール	フロア	プール/プールサイド	
午 前 の 部	リラックスヨガ *マット使用 10:15~11:00 山野下		ピラティス *マット使用 9:45~10:45 RUMI	隔週レッスン 第1・3・5コアコンディショニング 第2・4ひめトレとなります。	ひめトレ/ コアコンディショニング 定員制 15名まで *マット使用 9:45~10:30 RUMI	ストレッチボール& プチ筋トレ 定員制 15名まで *マット使用 12:30~13:00 上西	パレトン 9:45~10:30 SACHIE		体幹トレーニング *マット使用 9:50~10:20 YOSHIE		幼児コース■ 9:40~ 1コース使用	オキシジェノ *マット使用 10:30~11:15 黒澤		
	フローヨガ *マット使用 11:15~12:00 山野下		ズンバ 11:00~11:45 YUKA		ズンバ 10:45~11:30 HITOMI		らくらくエアロ 10:45~11:15 SACHIE	ベビースイミング 10:30~11:15 1コース使用	ピラティスヨガ *マット使用 10:35~11:35 YOSHIE		キッズコース■ 10:30~ 4コース使用	ラディカルパワー45 定員制 15名まで 11:30~12:15 黒澤		
	オリジナルエアロ 12:15~13:00 RIO		バランスボール 定員制 15名まで *マット使用 12:00~12:30 YUKA		初級者スイム 第1,3週→バタ 第2,4週→平 1・2コース ★大江		オキシジェノ *マット使用 11:30~12:15 SACHIE		ズンバGOLD 11:50~12:20 YOSHIE	水中ウォーキング 上西	キッズコース■ 11:45~12:45 週替わり泳法別教室 第1→クロ、第2→背 第3→平、第4→バタ 初心・初級者 ★1コース 上西			
		13:15~14:05 週替わり泳法別教室 初級(フィン使用) 1・2コース ★大浦 中・上級者向け 3・4コース 大江 第1→クロ、第2→背 第3→バタ、第4→平		13:15~14:05 週替わり泳法別教室 初級~上級者 ★津谷・上杉 第1,3週→バタ・平 第2,4週→クロ・背		成人水泳教室 中・上級者向け 3・4コース 忠嶋		古典ヨガ *マット使用 12:30~13:30 山野下		マイル本間フラ 12:35~13:20 大清水		4種目 みんなで泳ごう 初級→600m 中級→800m 上級→1000m 上西		
		パーソナルレッスン 14:10~14:40 担当 → 大浦 主なレッスン内容 ・各種目泳法指導 ・ワンポイントアドバイス 1人1回30分/2,500円			パーソナルレッスン 14:10~14:40 担当 → 上西 主なレッスン内容 ・各種目泳法指導 ・ワンポイントアドバイス 1人1回30分/2,500円							キッズコース■ 13:00~ 4コース使用		
		幼児コース■ 15:15~ 1コース使用		幼児コース■ 15:15~ 1コース使用		キッズコース■ 16:00~ 17:00~ 4コース使用						キッズコース■ 15:15~ 1コース使用		
		キッズコース■ 16:00~ 17:00~ 4コース使用		キッズコース■ 16:00~ 17:00~ 4コース使用		選手育成コース■ 17:00~ 1コース使用						キッズコース■ 16:00~ 17:00~ 4コース使用		
		選手コース■ 18:00~19:40 4コース使用		選手コース■ 18:00~19:40 4コース使用		ラディカルステップ 定員制 15名まで 19:15~19:45 黒澤		ズンバ 19:15~20:00 石村		デトックスヨガ *マット使用 19:15~20:15 ★NAGISA		選手育成コース■ 17:00~ 1コース使用		
		REEJAM 20:15~21:00 YUKA		ユーバウンド 定員制 15名まで 20:30~21:00 SACHIE		ラディカルパワー45 定員制 15名まで 20:00~20:45 黒澤		メガダンス 20:15~21:00 HITOMI				選手コース■ 18:00~19:40 4コース使用		
	夜 の 部		★黒澤		初級~中級者向け ★上西		泳法別スタート&ターン 詳細は、裏表紙にて ご確認ください。 ★津谷					選手コース■ 19:50~20:40 基本のキック&プル 初級者~中級向け ★上杉		

《パーソナル水泳レッスン》
 ・1人1回30分 / 2,500円
 ・希望日の1週間前までに受付にて
 申込みをお願い致します。
 ・料金についてはレッスン当日に
 受付にてお支払い下さい。
 ・都合が悪くキャンセルする場
 合は、必ず施設にご連絡下さい。