

大人おためしコースのご案内

【6月】 6月2日(木)～6月11日(金)

【7月】 7月1日(木)～7月12日(月)

2,200円(税込)

いろいろな
プログラムに
参加してみま
せんか？

心も体もスッキリ！
リフレッシュ！！

水中でスティック（棒）を
使いながら運動します

コース名	曜日	時間
フリーコース	月・木・金	10:00～14:30
	水	11:00～14:30
成人コース	月・木・金	10:30～11:30
	月・水・金	19:45～21:00
水中運動コース	月・金	9:45～10:30
YOGAコース	水・金	13:00～14:00
	木	19:00～20:00
アクアスティック	水	11:00～11:45

自由に歩いたり泳いだり、
自分のペースで・・・

優秀なコーチが指導いたします

泳げなくても大丈夫！
水中で色々な運動をします

受付は当スクール
フロントまで！！