

【フロアレッスンのご案内】 全て当日受付!!

2019年 10月～

	火		水		木		金		土		日	
	無料	有料	無料	有料	無料	有料	無料	有料	無料	有料	無料	有料
午前		健康体操 10:30～11:20 定員15名(500円) 江口 育美		ピラティス・ コアトレーニング 10:30～11:20 定員15名(500円) 米井 里佳		ウェープリング ストレッチ 10:30～11:00 定員17名(500円) 米井 里佳		フットストレッチ 10:30～11:00 定員15名(500円) 江口 育美		太極拳D (基礎・初級) 10:15～11:05 定員15名(500円) 片倉 昭江		※ヨガ90 10:30～12:00 定員15名(700円) 片倉 昭江 ★★
		チューブシェイプ 11:40～12:00 定員15名		※ヨガ80 11:30～12:50 定員15名(700円) 米井 里佳 ★★★		ウェープリング エクササイズ 11:10～12:00 定員17名(500円) 米井 里佳		ヨガ 11:10～12:00 定員18名(500円) 江口 育美 ★		太極拳E(剣) 11:15～12:05 定員15名(500円) 片倉 昭江		連続受講 800円
		リフレッシュ ストレッチ 12:30～12:50 定員15名	フラダンス(会員制) 毎月第1・3週 10:30～12:00 大広間			ウエストシェイプ 12:20～12:40 定員15名		リフレッシュ ストレッチ 12:20～12:40 定員15名		ウエストシェイプ 12:20～12:40 定員15名		
午後		フットストレッチ 13:15～13:45 定員15名(500円) 江口 育美		リフレッシュ ストレッチ 13:10～13:30 定員15名		パレエクササイズ 14:00～14:50 定員15名(500円) 鈴木 里沙		太極拳A (基礎・初級) 13:10～14:00 定員15名(500円) 片倉 昭江		骨盤調整 13:15～13:45 定員15名(500円) 江口 育美		ヨガ 13:30～14:20 定員15名(500円) 片倉 昭江 ★★
		連続受講 500円		ヨガ 14:00～14:50 定員18名(500円) 江口 育美		ストレッチヨガ 15:10～16:00 定員15名(500円) 高橋 ほづえ		太極拳B(扇) 14:10～15:00 定員15名(500円) 片倉 昭江		リズム体操 14:00～14:50 定員15名(500円) 江口 育美		連続受講 500円
				ヨガ療法 15:10～16:00 定員15名(500円) 今北 多佳子 ★		10月からの 新規レッスン		太極拳C(剣) 15:10～16:00 定員15名(500円) 片倉 昭江				
夜		ウェーブ コンディショニング 20:00～20:50 定員15名(500円) 米井 里佳		リラックスヨガ 19:00～19:50 定員18名(500円) 亀山 美由紀 ★		ピラティス 20:00～20:50 定員18名(500円) 田中 恵子		ヨガ 20:00～20:50 定員18名(500円) 米井 里佳 ★★				

- 🍃...初心者... 初めての方でも安心してご参加頂けるやさしいレッスンです。
- ★...強度[低]... 体力に自信のない方もご参加頂け、参加を重ねることでより楽しく動けるレッスンです。
- ★★...強度[中]... 少し体力に自信のある方向け、慣れた方が動きを楽しむことが出来るレッスンです。
- ★★★...強度[高]... 複雑な動きなどしっかりと動ける、体力に自信がある方向けのレッスンです。

【プールレッスンのご案内】 ※プール利用料金は別途かかります。

	火		水		木		金	
	無料	有料(500円)	無料	有料(500円)	無料	有料(500円)	無料	有料(500円)
午前			ウォーキング&ラン 11:30～12:00 定員15名				アクアピクス 10:30～11:00 定員15名 神 香	
		ボディメイキング 12:10～13:00 定員10名 林 雅樹				平泳ぎ 12:10～13:00 定員10名 田辺 美知子		
午後		水泳基礎① 13:30～14:00 定員10名		クロール① 13:10～14:00 定員10名 田辺 美知子		水泳基礎② 13:30～14:00 定員10名		クロール② 14:10～15:00 定員10名 田辺 美知子
		水中ウォーキング 14:30～15:00 定員15名		バタフライ 15:10～16:00 定員10名 田辺 美知子		アクアピクス 14:30～15:00 定員15名		わんぱくスイム
								ジュニアスイム

【わんぱく・ジュニアスイムのご案内】

毎週 木曜日・金曜日
わんぱく(16:00～17:00)
ジュニア(17:00～18:00)
第1期 4月～6月
第2期 9月～11月
第3期 1月～3月



【レッスン参加方法】 ※希望者多数の場合は抽選とさせていただきます。

＜プール有料レッスン＞

開始1時間前より
フロントにて受付

＜プール無料レッスン＞

開始30分前より
プールサイドにて受付

＜フロア有料・無料レッスン＞

開始30分前より
フロントにて受付

※事前のご予約は致しかねます。



教室回数券

毎週開催される教室を、お得にご参加いただけます。

500円×11枚	5,000円(1回分お得!!) ※ +200円で700円の教室参加OK	500円×25枚	10,000円(5回分お得!!)
700円×11枚	7,000円(1回分お得!!) ※ 500円教室参加の場合お釣りは出ません	700円×25枚	14,000円(5回分お得!!)

お問い合わせ: さわやかプラザ軽井沢 TEL 047-442-6150