



ならはスカイアリーナ

無料レッスン

ならはスカイアリーナ

☎0240-23-7966

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
26	27	28	29	30	31	1 Jrスイミング 13:00~16:00
2	3 シェイプアップ 11:10~11:30 ストレッチ 11:40~12:10	4 水中ウォーキング 11:10~11:40 初めてスイム 11:50~12:20	5 休館日	6 ヨガ 15:10~15:40	7	8 Jrスイミング 13:00~16:00
9	10	11	12 休館日	13 水泳教室 15:10~15:40	14	15 Jrスイミング 13:00~16:00
16	17 シェイプアップ 11:10~11:30 ストレッチ 11:40~12:10	18 水中ウォーキング 11:10~11:40 初めてスイム 11:50~12:20	19 休館日	20 水泳教室 15:10~15:40	21	22 Jrスイミング 13:00~16:00
23	24	25	26 休館日	27 アクアピクス 15:10~15:40	28	29

★レッスン定員 20名 ★レッスン参加料 無料

※対象の会員であれば、別途料金をいただくことはありません。

※会員以外の方はいずれかの入場料金

(フィットネス¥500 プール¥500 共通¥1,000)が別途必要となります。

フィットネス/共通会員の方は入場料も無料となります

シェイプアップ チューブや椅子を使って楽しく全身をシェイプアップ。

ストレッチ 体の隅々までのばしていきます。

ヨガ 体が硬い方でも無理なくご参加いただけます。

プール/共通会員の方は入場料も無料となります

水中ウォーキング 水の特性を活用して運動します。

初めてスイム 初めての方でも参加できるような基礎から行います。

水泳教室 4泳法の中から1つ選んでいただきポイント指導します。

アクアピクス 音楽に合わせて水中で色々な動きを行います。

Jrスイミング (月々 ¥4,000)

お子様が対象のレッスンです【現在満員】