

2024年7月～

エアロビクス ベンチ ダンス系 マット系 ボディコンバット 定員 ボディコンバットは定員14名となります。

- ◆ 😊 は初めての方でも参加しやすいプログラムです。
- ◆ 1レッスン参加にあたり、1枚のチケットが必要となります。
- ◆ レッスン開始10分を過ぎてからのご入場はご遠慮ください。
- ◆ インストラクターが休みの際は代行は立てず休講となります。
- ◆ 急な休講は公式LINEにて発信いたしますので、公式LINEのご登録をお願いいたします。



休講情報は
公式LINEにて
ご確認ください。

プールプログラム

※祝日は特別レッスンとなります。館内掲示をご覧ください。

2024/7/1~

	9	10	11	12	13
月		50 20 スタート スイム 北澤	30 00 かんたん アクア 田幸	パーソナルトレーニング 有料、予約制、担当コーチ、時間につきましては フロントで前日までにご相談ください	
火			30 00 スイムレッスン 初級 小山	10 40 アクア ビクス 生玉	50 30 スイムレッスン 中級 黒岩
水			30 00 水泳入門 クラス 宮澤	10 40 アクア ビクス 北澤	50 30 スイムレッスン 中級 田幸
木			30 00 水中 ウォーキング 宮澤	10 40 アクア ビクス ユキ	50 20 スイムレッスン 初級 生玉
金		00 30 スイムレッスン 初級 黒岩	40 10 ミット アクア 鹿島	20 00 スイムレッスン 中級 小山	
土			50 20 ZUMBA AQUA 国原	30 15 チャレンジ スイム 宮澤	

プールご利用時の注意事項

- ・ご利用前後には、必ず血圧・脈拍を測定し、ご自身の健康管理を行ってください。体調がすぐれない場合は、運動をお控えください。
- ・ご利用前には必ずシャワーを浴び、お化粧品、整髪料を落としてください。
- ・ご利用前は、腕時計・ピアス・ネックレスなどの装飾品は外してください。
- ・コースは右側通行で譲り合ってください。
- ・レーン内で立ち止まったりの長時間の会話は他のお客様の迷惑になりますのでご遠慮ください。
- ・ご利用後は、採暖室でしっかりと水をふき取り、更衣室でお着替えください。
- ・ご利用はスタッフの指示に従ってください。

フィットネスクラブエフバイエー須坂

TEL 026-248-0088