

# 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		
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	
	9	10	11	12	13

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

30分2,750円

## 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ご利用ください。
- レーン内で立ち止まった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