

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。

2025/4/1～

	9	10	11	12	13
月	20 50 スタート スイム 北澤	00 30 アクア ビクス 北澤	10 : 15～11 : 30 幼稚園プール利用の為、 シャワー側1コースを 使用させていただきます。 利用日は館内掲示又はLINEを ご確認ください。	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 天野	50 30 スイムレッスン 中級 河原田
水	☆はレッスン内容・担当が変更となったレッスンとなります。		30 00 水泳入門 クラス 宮澤	10 40 かんたん アクア 羽流	50 30 スイムレッスン 中級 滝澤
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 黒岩
金		00 30 スイムレッスン 初級 天野	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

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

