

ワンレッスン教室開催のご案内!

コロナ禍で運動不足を解消したいとお考えの方、お忙しい方に朗報です!
「1ヶ月全日は無理!! 月に1回なら参加したい!」そんな貴方の希望にご対応いたします。気になる教室にぜひご参加ください。

- ①各教室には、定員がございます。定員により、参加できない月があります。ご了承ください。
- ②料金は、1,000円/1回(税込)
- ③事前に予約が必要です。プール受付窓口または、お電話にてお申し込みください。
- ④お申込みの際には、「同意書」が必要です。認印をお持ちください。
- ⑤キャンセルにつきましては、事前お申し出により、全額ご返金いたします。

教室名	内容	曜日	開催時間	場所	担当者
アクアビクス	水中でのエアロビクスです。 音楽に乗って楽しい50分はアツという間です。	月 金	13:00~13:50 9:30~10:20	プール	銭谷 高間
脂肪燃焼 ウォーキング	泳ぎが苦手でも大丈夫。 水の抵抗・浮力を利用し、シェイプアップ!	土 火	11:40~12:30 19:10~20:00	プール	内山
らくらく水中 ウォーキング	肩こり解消・膝痛・腰痛緩和の為に、水中ウォーキングを始めてみたい方におススメです!	火	11:10~12:00	プール	高橋
エアロ& サーキット	有酸素運動と女性に合わせた筋トレを組み合わせたサーキットトレーニングの教室です。	火	13:00~13:50	2F女性専用 トレーニング室	銭谷
水中ストレッチ & ウォーキング	ストレッチの要素を取り入れた、水中ウォーキングの教室です。	火	14:10~15:00	プール	銭谷
リズム体操	フロアでのローインパクトエクササイズです。音楽に乗って楽しい50分は、アツという間です!	水	10:30~11:20	健康診断室	山田
太極拳	楊名時24式太極拳の習得を目指します	水	13:20~14:20 14:30~15:30	健康診断室	小野寺
ピラティス	ゆっくりな運動で柔軟性を高め、体幹を鍛える教室です。	木	14:30~15:20 19:10~20:00	健康診断室	銭谷 山田
やさしいヨガ	ヨガの入門コースです。	金	11:30~12:20 13:00~13:50 14:10~15:00	健康診断室	佐藤 阿部

お問合せ:根白石温水プール <https://nenoshiroishi-pool.com>
(TEL)022-376-5124