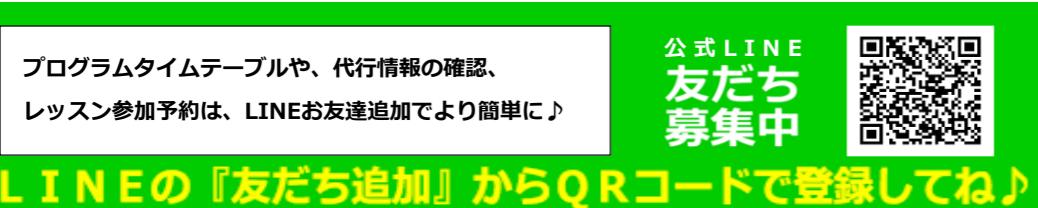


# 12月 POOL Program

- ・ **プレミアムプログラム** は、事前予約制の有料クラスです。マイページにて事前予約、もしくは当日に館内予約端末でご予約ください。
- ・ **グループレッスン** は、月払い制の有料クラスです。マイページにて月初木曜日枠より事前予約、もしくは当日に館内予約端末でご予約下さい。
- ・ **ジュニアスイミングスクール**の実施中は、コースの一部を使用させていただきます。実施時間は、ホームページにてご確認いただけます。

プログラムタイムテーブルや、代行情報の確認、  
レッスン参加予約は、LINEお友達追加でより簡単に♪

LINEの『友だち追加』からQRコードで登録してね♪



**GUNZE**  
**SPORTS**

# 2025年12月度

# プログラムタイムテーブル

## 《お知らせ》

## 【12月プログラムに関するご案内】

12月度のレッスンWEB予約受付開始日は、**11/21(金)0:00**～です。

誠に勝手ではございますが、12/29(月)は短縮営業（10:00－18:00）となり、特別プログラムにて営業させていただきます。特別プログラムのご案内は、もうしばらくお待ちくださいませ。

▽▼特別プログラムタイムテーブルはコチラ▼▽



【12/29(月)特別プログラム予約受付】  
**Coming Soon**

ご案内まで、もうしばらくお待ちください



【ジムエリアで好評実施中！10分エクササイズseries】

予約不要で、どなたでもご参加いただけるジムプログラムです！  
「たったの10分」で「効果を大実感！」ぜひご参加ください♪

## 【苦楽時間】

【土日祝】 9:00~18:00

【休館日】

每月 10日・20日・月末

12/30火～1/3土

〔短縮営業日〕

12/29(月) (10:00~18:00)

プログラムのご参加にはプログラムオプションの契約が必要です！お気軽にお問い合わせください♪  
Bスタジオのバーチャルプログラムは、プログラムオプションの有無に関わらずご参加いただけます。

# 12月 A studio Program

| Mon.  | Tue.  | Wed.   | Thurs.  | Fri.  | Sat.   | Sun.  |
|---|---|--|---|---|--|---|
| 9:15-9:45<br>リラックスストレッチ<br>山本<br>定員：50名                 | 9:30-10:15<br>オリジナルムーブ～ラテン～<br>和山<br>定員：60名               | 9:20-10:00<br>GUNZE体操×かんたんトレーニング<br>山本<br>定員：60名             | 9:35-10:10<br>35min「動」<br>大西<br>定員：60名                  | 10:00-10:45<br>機能改善体操<br>藤原<br>定員：60名                       | 10:00-10:45<br>ボディメイク<br>藤原<br>定員：60名                        | 9:20-9:55<br>35min「調」-太陽-<br>入江<br>定員：60名                                 |
| 10:00-10:40<br>エナジームーブ<br>東<br>定員：60名                   | 10:30-11:15<br>フィットネスパワーヨガ<br>山崎<br>定員：60名                | 10:15-11:00<br>かんたんボクシングフィットネス<br>入江<br>定員：60名               | 10:25-11:10<br>ボクシングフィットネス<br>石井<br>定員：60名              | 11:00-11:45<br>リラックスストレッチ<br>山本<br>定員：50名                   | 11:15-12:00<br>POWERパワーカーディオ<br>川添<br>定員：35名                 | 10:15-11:00<br>ボクシングフィットネス<br>入江<br>定員：60名                                |
| 11:15-12:00<br>体調改善運動<br>豊田<br>定員：60名                   | 11:45-12:30<br>ZUMBA<br>本馬<br>定員：60名                      | 11:15-12:00<br>フィットネスパワーヨガ<br>入江<br>定員：60名                   | 11:25-12:10<br>フィットネスパワーヨガ<br>王<br>定員：60名               | 12:00-12:45<br>MEGADANZ RADICAL FITNESS<br>Yu-ji<br>定員：60名  | 12:15-13:00<br>FIGHT DO RADICAL FITNESS<br>川添<br>定員：60名      | 11:15-12:00<br>ハタヨガ<br>中山<br>定員：60名                                       |
| 12:15-13:00<br>OXIGENO RADICAL FITNESS<br>安宅<br>定員：60名  | 12:45-13:30<br>ハタヨガ<br>王<br>定員：60名                        | 12:30-13:15<br>MEGADANZ RADICAL FITNESS<br>Yu-ji<br>定員：60名   | 12:25-13:10<br>エナジーステップ<br>松本<br>定員：50名                 | 13:00-13:45<br>UBOUND RADICAL FITNESS<br>Yu-ji<br>定員：40名    | 13:30-14:15<br>ストリートダンス<br>YUKINA<br>定員：60名                  | 12:30-13:05<br>35min「鍛」<br>越間<br>定員：60名                                   |
| 13:15-14:00<br>MEGADANZ RADICAL FITNESS<br>安宅<br>定員：60名 | 13:45-14:30<br>背骨コンディショニング<br>HIKARI<br>定員：60名            | 13:35-14:20<br>オリジナルステップ<br>和貝<br>定員：50名                     | 13:30-14:00<br>ZUMBA<br>松本<br>定員：60名                    | 14:30-15:00<br>腰痛改善大作戦<br>JoyPlus.スタッフ<br>定員：60名            | 14:30-15:15<br>フィットネスパワーヨガ<br>福永<br>定員：60名                   | 13:25-14:10<br>UPOUND RADICAL FITNESS<br>KOTARO<br>定員：40名                 |
| 14:45-15:15<br>体幹トレーニング<br>越間<br>定員：60名                 | 14:40-15:30<br>姿勢改善コンディショニング/ボディメイク<br>和貝<br>定員：20名       | 14:40-15:30<br>エナジームーブ<br>寶田<br>定員：60名                       | 15:30-16:15<br>エナジームーブ<br>JoyPlus.スタッフ<br>定員：60名        | 15:10-15:40<br>膝痛改善大作戦<br>寶田<br>定員：60名                      | 15:30-16:15<br>FIGHT DO RADICAL FITNESS<br>YU-KIKA<br>定員：60名 | 13:45-14:30<br>エナジームーブ<br>王<br>定員：40名                                     |
| 18:30-19:00<br>UBOUND RADICAL FITNESS<br>宮城<br>定員：40名   | 18:30-19:00<br>X55 RADICAL FITNESS<br>Yu-ji<br>定員：40名     | 18:30-19:00<br>RADICAL POWER RADICAL FITNESS<br>宮城<br>定員：35名 | 18:30-19:00<br>は、前月からの変更箇所                              | 【クラスカテゴリー表記について】<br>時間表記部分の色により、下記クラスカテゴリー分けさせて頂いております。     | ブレミアムプログラム<br>脂肪燃焼<br>動きを楽しむ<br>リフレッシュ<br>ボディメイク<br>ボディメンテナス | 【クラスカテゴリー表記について】<br>時間表記部分の色により、下記クラスカテゴリー分けさせて頂いております。                   |
| 19:15-20:00<br>X55 RADICAL FITNESS<br>本間<br>定員：40名      | 19:10-19:55<br>バーベルトレーニング<br>越間<br>定員：35名                 | 19:15-20:00<br>FIGHT DO RADICAL FITNESS<br>Yu-ji<br>定員：60名   | 19:15-20:00<br>UBOUND RADICAL FITNESS<br>宮城<br>定員：40名   | 19:10-19:55<br>MEGADANZ RADICAL FITNESS<br>TAKUYA<br>定員：60名 | 19:10-19:55<br>YAKO<br>定員：40名                                | 19:30-20:00<br>VIRTUAL MEGADANZ<br>YAKO<br>定員：40名                         |
| 20:15-21:00<br>FIGHT DO RADICAL FITNESS<br>本間<br>定員：60名 | 20:15-21:00<br>UBOUND RADICAL FITNESS<br>KOTARO<br>定員：40名 | 20:15-21:00<br>MEGADANZ RADICAL FITNESS<br>Yu-ji<br>定員：60名   | 20:15-21:05<br>FIGHT DO RADICAL FITNESS<br>宮城<br>定員：60名 | 20:15-21:00<br>YOKO<br>定員：60名                               | 19:10-19:55<br>ZUMBA<br>谷口<br>定員：40名                         | 19:15-20:00<br>フィットネスパワーヨガ<br>松山<br>定員：40名                                |
| 20:20-21:05<br>YOKO<br>定員：60名                           | 20:20-21:05<br>FIGHT DO RADICAL FITNESS<br>豊田<br>定員：60名   | 20:20-21:05<br>YOKO<br>定員：60名                                | 20:15-21:05<br>FIGHT DO RADICAL FITNESS<br>宮城<br>定員：60名 | 20:15-21:00<br>YOKO<br>定員：60名                               | 19:10-19:55<br>フィットネスパワーヨガ<br>KOTARO<br>定員：40名               | 19:30-19:45<br>VIRTUAL HYPER C<br>バーチャル<br>定員：40名                         |
| 20:15-21:00<br>YOKO<br>定員：60名                           | 20:15-21:00<br>UBOUND RADICAL FITNESS<br>KOTARO<br>定員：40名 | 20:15-21:00<br>MEGADANZ RADICAL FITNESS<br>Yu-ji<br>定員：60名   | 20:20-21:05<br>FIGHT DO RADICAL FITNESS<br>宮城<br>定員：60名 | 20:15-20:55<br>筋膜リセット<br>宮城<br>定員：40名                       | 20:15-21:05<br>オリジナルムーブ<br>松山<br>定員：30名                      | 20:15-20:00<br>フィットネスパワーヨガ<br>OXIGENO RADICAL FITNESS<br>KOTARO<br>定員：40名 |
| 20:15-21:00<br>YOKO<br>定員：60名                           | 20:15-21:00<br>UBOUND RADICAL FITNESS<br>KOTARO<br>定員：40名 | 20:15-21:00<br>MEGADANZ RADICAL FITNESS<br>Yu-ji<br>定員：60名   | 20:20-21:05<br>FIGHT DO RADICAL FITNESS<br>宮城<br>定員：60名 | 20:15-20:55<br>筋膜リセット<br>宮城<br>定員：40名                       | 20:10-20:55<br>オリジナルムーブ<br>松山<br>定員：30名                      | 20:15-20:45<br>OXIGENO RADICAL FITNESS<br>KOTARO<br>定員：40名                |
| 20:15-21:00<br>YOKO<br>定員：60名                           | 20:15-21:00<br>UBOUND RADICAL FITNESS<br>KOTARO<br>定員：40名 | 20:15-21:00<br>MEGADANZ RADICAL FITNESS<br>Yu-ji<br>定員：60名   | 20:20-21:05<br>FIGHT DO RADICAL FITNESS<br>宮城<br>定員：60名 | 20:15-20:55<br>筋膜リセット<br>宮城<br>定員：40名                       | 20:10-20:55<br>オリジナルムーブ<br>松山<br>定員：30名                      | 20:15-21:00<br>ダンススキルUP<br>（1週目、2週目開講）<br>TAKUYA<br>定員：30名                |
| 20:15-21:00<br>YOKO<br>定員：60名                           | 20:15-21:00<br>UBOUND RADICAL FITNESS<br>KOTARO<br>定員：40名 | 20:15-21:00<br>MEGADANZ RADICAL FITNESS<br>Yu-ji<br>定員：60名   | 20:20-21:05<br>FIGHT DO RADICAL FITNESS<br>宮城<br>定員：60名 | 20:15-20:55<br>筋膜リセット<br>宮城<br>定員：40名                       | 20:10-20:55<br>オリジナルムーブ<br>松山<br>定員：30名                      | 20:15-21:00<br>ダンススキルUP<br>（1週目、2週目開講）<br>TAKUYA<br>定員：30名                |
| 20:15-21:00<br>YOKO<br>定員：60名                           | 20:15-21:00<br>UBOUND RADICAL FITNESS<br>KOTARO<br>定員：40名 | 20:15-21:00<br>MEGADANZ RADICAL FITNESS<br>Yu-ji<br>定員：60名   | 20:20-21:05<br>FIGHT DO RADICAL FITNESS<br>宮城<br>定員：60名 | 20:15-20:55<br>筋膜リセット<br>宮城<br>定員：40名                       | 20:10-20:55<br>オリジナルムーブ<br>松山<br>定員：30名                      | 20:15-21:00<br>ダンススキルUP<br>（1週目、2週目開講）<br>TAKUYA<br>定員：30名                |
| 20:15-21:00<br>YOKO<br>定員：60名                           | 20:15-21:00<br>UBOUND RADICAL FITNESS<br>KOTARO<br>定員：40名 | 20:15-21:00<br>MEGADANZ RADICAL FITNESS<br>Yu-ji<br>定員：60名   | 20:20-21:05<br>FIGHT DO RADICAL FITNESS<br>宮城<br>定員：60名 | 20:15-20:55<br>筋膜リセット<br>宮城<br>定員：40名                       | 20:10-20:55<br>オリジナルムーブ<br>松山<br>定員：30名                      | 20:15-21:00<br>ダンススキルUP<br>（1週目、2週目開講）<br>TAKUYA<br>定員：30名                |
| 20:15-21:00<br>YOKO<br>定員：60名                           | 20:15-21:00<br>UBOUND RADICAL FITNESS<br>KOTARO<br>定員：40名 | 20:15-21:00<br>MEGADANZ RADICAL FITNESS<br>Yu-ji<br>定員：60名   | 20:20-21:05<br>FIGHT DO RADICAL FITNESS<br>宮城<br>定員：60名 | 20:15-20:55<br>筋膜リセット<br>宮城<br>定員：40名                       | 20:10-20:55<br>オリジナルムーブ<br>松山<br>定員：30名                      | 20:15-21:00<br>ダンススキルUP<br>（1週目、2週目開講）<br>TAKUYA<br>定員：30名                |
| 20:15-21:00<br>YOKO<br>定員：60名                           | 20:15-21:00<br>UBOUND RADICAL FITNESS<br>KOTARO<br>定員：40名 | 20:15-21:00<br>MEGADANZ RADICAL FITNESS<br>Yu-ji<br>定員：60名   | 20:20-21:05<br>FIGHT DO RADICAL FITNESS<br>宮城<br>定員：60名 | 20:15-20:55<br>筋膜リセット<br>宮城<br>定員：40名                       | 20:10-20:55<br>オリジナルムーブ<br>松山<br>定員：30名                      | 20:15-21:00<br>ダンススキルUP<br>（1週目、2週目開講）<br>TAKUYA<br>定員：30名                |
| 20:15-21:00<br>YOKO<br>定員：60名                           | 20:15-21:00<br>UBOUND RADICAL FITNESS<br>KOTARO<br>定員：40名 | 20:15-21:00<br>MEGADANZ RADICAL FITNESS<br>Yu-ji<br>定員：60名   | 20:20-21:05<br>FIGHT DO RADICAL FITNESS<br>宮城<br>定員：60名 | 20:15-20:55<br>筋膜リセット<br>宮城<br>定員：40名                       | 20:10-20:55<br>オリジナルムーブ<br>松山<br>定員：30名                      | 20:15-21:00<br>ダンススキルUP<br>（1週目、2週目開講）<br>TAKUYA<br>定員：30名                |
| 20:15-21:00<br>YOKO<br>定員：60名                           | 20:15-21:00<br>UBOUND RADICAL FITNESS<br>KOTARO<br>定員：40名 | 20:15-21:00<br>MEGADANZ RADICAL FITNESS<br>Yu-ji<br>定員：60名   | 20:20-21:05<br>FIGHT DO RADICAL FITNESS<br>宮城<br>定員：60名 | 20:15-20:55<br>筋膜リセット<br>宮城<br>定員：40名                       | 20:10-20:55<br>オリジナルムーブ<br>松山<br>定員：30名                      | 20:15-21:00<br>ダンススキルUP<br>（1週目、2週目開講）<br>TAKUYA<br>定員：30名                |
| 20:15-21:00<br>YOKO<br>定員：60名                           | 20:15-21:00<br>UBOUND RADICAL FITNESS<br>KOTARO<br>定員：40名 | 20:15-21:00<br>MEGADANZ RADICAL FITNESS<br>Yu-ji<br>定員：60名   | 20:20-21:05<br>FIGHT DO RADICAL FITNESS<br>宮城<br>定員：60名 | 20:15-20:55<br>筋膜リセット<br>宮城<br>定員：40名                       | 20:10-20:55<br>オリジナルムーブ<br>松山<br>定員：30名                      | 20:15-21:00<br>ダンススキルUP<br>（1週目、2週目開講）<br>TAKUYA<br>定員：30名                |
| 20:15-21:00<br>YOKO<br>定員：60名                           | 20:15-21:00<br>UBOUND RADICAL FITNESS<br>KOTARO<br>定員：40名 | 20:15-21:00<br>MEGADANZ RADICAL FITNESS<br>Yu-ji<br>定員：60名   | 20:20-21:05<br>FIGHT DO RADICAL FITNESS<br>宮城<br>定員：60名 | 20:15-20:55<br>筋膜リセット<br>宮城<br>定員：40名                       | 20:10-20:55<br>オリジナルムーブ<br>松山<br>定員：30名                      | 20:15-21:00<br>ダンススキルUP<br>（1週目、2週目開講）<br>TAKUYA<br>定員：30名                |
| 20:15-21:00<br>YOKO<br>定員：60名                           | 20:15-21:00<br>UBOUND RADICAL FITNESS<br>KOTARO<br>定員：40名 | 20:15-21:00<br>MEGADANZ RADICAL FITNESS<br>Yu-ji<br>定員：60名   | 20:20-21:05<br>FIGHT DO RADICAL FITNESS<br>宮城<br>定員：60名 | 20:15-20:55<br>筋膜リセット<br>宮城<br>定員：40名                       | 20:10-20:55<br>オリジナルムーブ<br>松山<br>定員：30名                      | 20:15-21:00<br>ダンススキルUP<br>（1週目、2週目開講）<br>TAKUYA<br>定員：30名                |
| 20:15-21:00<br>YOKO<br>定員：60名                           | 20:15-21:00<br>UBOUND RADICAL FITNESS<br>KOTARO<br>定員：40名 | 20:15-21:00<br>MEGADANZ RADICAL FITNESS<br>Yu-ji<br>定員：60名   | 20:20-21:05<br>FIGHT DO RADICAL FITNESS<br>宮城<br>定員：60名 | 20:15-20:55<br>筋膜リセット<br>宮城<br>定員：40名                       | 20:10-20:55<br>オリジナルムーブ<br>松山<br>定員：30名                      | 20:15-21:00<br>ダンススキルUP<br>（1週目、2週目開講）<br>TAKUYA<br>定員：30名                |
| 20:15-21:00<br>YOKO<br>定員：60名                           | 20:15-21:00<br>UBOUND RADICAL FITNESS<br>KOTARO<br>定員：40名 | 20:15-21:00<br>MEGADANZ RADICAL FITNESS<br>Yu-ji<br>定員：60名   | 20:20-21:05<br>FIGHT DO RADICAL FITNESS<br>宮城<br>定員：60名 | 20:15-20:55<br>筋膜リセット<br>宮城<br>定員：40名                       | 20:10-20:55<br>オリジナルムーブ<br>松山<br>定員：30名                      | 20:15-21:00<br>ダンススキルUP<br>（1週目、2週目開講）<br>TAKUYA<br>定員：30名                |
| 20:15-21:00<br>YOKO<br>定員：60名                           | 20:15-21:00<br>UBOUND RADICAL FITNESS<br>KOTARO<br>定員：40名 | 20:15-21:00<br>MEGADANZ RADICAL FITNESS<br>Yu-ji<br>定員：60名   | 20:20-21:05<br>FIGHT DO RADICAL FITNESS<br>宮城<br>定員：60名 | 20:15-20:55<br>筋膜リセット<br>宮城<br>定員：40名                       | 20:10-20:55<br>オリジナルムーブ<br>松山<br>定員：30名                      | 20:15-21:00<br>ダンススキルUP<br>（1週目、2週目開講）<br>TAKUYA<br>定員：30名                |
| 20:15-21:00<br>YOKO<br>定員：60名                           | 20:15-21:00<br>UBOUND RADICAL FITNESS<br>KOTARO<br>定員：40名 | 20:15-21:00<br>MEGADANZ RADICAL FITNESS<br>Yu-ji<br>定員：60名   | 20:20-21:05<br>FIGHT DO RADICAL FITNESS<br>宮城<br>定員：60名 | 20:15-20:55<br>筋膜リセット<br>宮城<br>定員：40名                       | 20:10-20:55<br>オリジナルムーブ<br>松山<br>定員：30名                      | 20:15-21:00<br>ダンススキルUP<br>（1週目、2週目開講）<br>TAKUYA<br>定員：30名                |
| 20:15-21:00<br>YOKO<br>定員：60名                           | 20:15-21:00<br>UBOUND RADICAL FITNESS<br>KOTARO<br>定員：40名 | 20:15-21:00<br>MEGADANZ RADICAL FITNESS<br>Yu-ji<br>定員：60名   | 20:20-21:05<br>FIGHT DO RADICAL FITNESS<br>宮城<br>定員：60名 | 20:15-20:55<br>筋膜リセット<br>宮城<br>定員：40名                       | 20:10-20:55<br>オリジナルムーブ<br>松山<br>定員：30名                      | 20:15-21:00<br>ダンススキルUP<br>（1週目、2週目開講）<br>TAKUYA<br>定員：30名                |
| 20:15-21:00<br>YOKO<br>定員：60名                           | 20:15-21:00<br>UBOUND RADICAL FITNESS<br>KOTARO<br>定員：40名 | 20:15-21:00<br>  |   |   |  |   |

# 12月プレミアムプログラム

あなたの「もっと」をかなえる、【PREMIUM】な時間

- 申込み開始日 ※ 11/21㊂ 0:00～ ■お申込/キャンセル方法 WEBマイページ
- 予約受付詳細、キャンセルポリシー(下部に記載)をご確認ください

## オリジナルムーブ 火曜日

【日時】 12/2, 12/9, 12/16, 12/23  
20:15～21:05

【料金】 660円（税込）

【定員】 30名

【場所】 Bスタジオ 【担当】 松山



エアロビクスのシンプルな動作からスタートし、週ごとに難度がUP！初中級から中上級への変化を体感し、一緒に楽しく動きましょう。

## 姿勢改善コンディショニング 水曜日 ボディメイク

【日時】 12/3, 12/17, 12/24  
14:40～15:30

【料金】 880円（税込）

【定員】 20名 ※最少催行2名

【場所】 Aスタジオ 【担当】 和貝



背骨のゆがみを整え、身体の悩みを解消します。週替わりの内容で、整った姿勢の習得・定着を目指します！奇数週…ボディメイク 偶数集…姿勢改善コンディショニング

## ヤムナボディーローリング 木曜日

【日時】 12/4, 12/11, 12/18, 12/25  
11:30～12:30

【料金】 1,650円（税込）

【定員】 15名

【場所】 Bスタジオ 【担当】 石井



日々の姿勢、癖、行動によって偏った身体のバランスを整え、「肩が開く」「手が上がりやすい」など変化を体感していただけます。身体の動きの改善、向上を目指す方に最適なクラスです。

## ジャズダンス 木曜日

【日時】 12/4, 12/18, 12/25  
13:00～14:30

【料金】 1,870円（税込）

【定員】 20名

【場所】 Bスタジオ 【担当】 MEIKO



プロダンサーの指導・育成にあたるインストラクターのレッスンを受講いただけます。中上級者はもちろん、初心者の方にも「楽しく」「分かりやすく」お届けします。ぜひ気持ちよく、身体を動かして踊る楽しさを体感ください！

## 姿勢改善教室 金曜日

【日時】 12/5, 12/12, 12/19, 12/26  
11:00～12:30

【料金】 1,650円（税込）

【定員】 20名

【場所】 Bスタジオ 【担当】 藤原



身体のバランスをととのえ、自然で楽な美しい姿勢を作成ていきます。身体の使い方、動かし方、感覚を学んでいただきます！ どなたでもご参加いただけますので、ぜひご自身の身体の変化を体感ください。

## ダンススキルアップ 金曜日

【日時】 12/5, 12/12  
20:15～21:00

【料金】 1,650円（税込）

【定員】 30名

【場所】 Bスタジオ 【担当】 TAKUYA



毎月異なるテーマで、ダンステクニックをお伝えします！ 基本を理解・習得出来たらダンスをもっと楽しめます★  
12/5 … ダンスのステップ練習  
12/12 … ダンスのステップ練習  
★両日とも2種類ずつ練習します

## スタイルジャズ 土曜日

【日時】 12/6, 12/13, 12/27  
12:05～13:20

【料金】 1,650円（税込）

【定員】 20名

【場所】 Bスタジオ 【担当】 Lye



ジャズダンスとストリートダンスが融合したクラスです。トレンドの振付けや、聞き馴染みのある曲で、ダンスに没頭していただけます！ シンプルな切替し動作が多いので、初めて参加したその日から音楽に合わせて動く楽しさを体感いただけます★

## 泳法レッスン(バタフライ) 月曜日

【日時】 12/1, 12/8, 12/15, 12/22  
12:15～13:00

【料金】 550円（税込）

【定員】 30名

【場所】 プール 【担当】 市田



種目のポイントを分かりやすく解説します！ ドリル練習を通して、泳ぎのコツをつかみ、習得できるようにサポートいたします！ ぜひご参加お待ちいたしております。

## グループレッスン（月払制）木曜日

【日時】 12/4, 12/11, 12/18, 12/25

◆12:15～12:45 (30分)

◆19:30～20:15 (45分)

【料金】 ①30分クラス(月4回) 7,480円(税込)

②45分クラス(月4回) 8,800円(税込)

【定員】 各クラス8名

※最少催行 (① 2名 / ② 4名)



週ごとに「キック」「ブル」「コンビネーション」に練習を小分けにして徹底解説。 小人数制で、個別の癖にも対応し、それぞれの課題を解決し「ラクに泳げる」ことを目指します！

## ～ プレミアムプログラム受付詳細/キャンセルポリシー ～

- 申込開始日 前月21日 0:00～ WEBマイページにて受付

- プレミアムプログラムのキャンセルは、前日までにお願い致します。（※当日キャンセル：受講料金の100%頂戴いたします）

- 最少催行人数に満たない場合は、休講とさせていただきます。予めご了承ください。

(お申込み状況のご確認は、WEBマイページより各レッスンページをご確認いただくか、フロントまでお問い合わせください)

- プレミアムプログラムは、プログラムオプション契約の有無に関係なく、上記金額にてご参加いただけます。

- 他店舗会員・非会員(ビジター)の方は、TEL予約受付となります。（※参加料金+別途施設利用料を当日お支払いください）