

## 7月 教室開催日

### プールプログラム

火	9:50~10:50	腰痛・膝痛・肩こり改善アクア	7/7 . 14 . 21 . 28
	10:00~10:50	フィンスイム	
	11:00~11:50	おとなのチャレンジスイム	
水	11:00~11:50	フィンスイム	7/1 . 8 . 15 . 22 . 29
	19:30~20:30	ナイト★アクア	7/1 . 8 . 15 . 29 <b>※22日は休講</b>
	19:30~20:15	スタートスイム	
木	10:00~10:50	アクアダンス	7/2 . 9 . 16 . 30 <b>※23日は休講</b>
	11:10~12:00	おとなのスイムレッスン	
金	9:45~10:30	ミットDEアクア	7/3 . 10 . 17 <b>※24・31日は休講</b>

### キッズフロア & フールプログラム

(回数・料金)

火	15:00~16:00	ラッコ(幼児水泳教室)	1回500円 7/7 . 14 . 21 . 28
水	11:00~12:00	親子体操 ※上履きは必要ありません	1回500円 7/1 . 8 . 15 . 22 . 29
金	17:00~18:30	キッズサッカー <b>※事前申し込み</b>	7/3 . 10 . 17
土	16:30~18:00	リズム水泳教室 25m泳げる方のみ(泳法は問わない)	1回600円 7/4 . 11 . 18 . 25

# 7月 教室開催日

## フロアプログラム

火	10:00~11:00	バランスコーディネーション	7/7 . 14 . 21 . 28
	10:00~11:00	やさしい太極拳	
	11:15~12:15	エアロ&ストレッチ	
	12:30~13:30	女性のためのセルフリンパマッサージ	
	12:30~13:30	心地よいカラダとココロヨーガ	
	13:45~14:45	ベーシックハワイアンフラ	
	19:45~20:30	<b>NEW</b> 体幹エクササイズ	
水	10:00~11:00	中級エアロ	7/1 . 8 . 15 . 22 . 29
	11:15~12:15	ボール&ピラティス	
	12:30~13:30	健康エクササイズ	
	13:40~14:40	整えるヨガ	
	19:30~20:15	<b>NEW</b> ストレッチ & ピラティス	
	20:45~21:45	<b>NEW</b> STORONG by ZUMBA	
木	9:15~10:00	<b>NEW</b> 太極舞	7/2 . 9 . 16 <b>※23・30は休講</b>
	9:30~11:00	大人卓球教室	
	10:15~11:00	ZUMBA	
	11:10~12:10	ヘルスケアトレーニング	
	12:20~13:20	DISCO WORLD	
	13:35~14:35	整えるヨガ	
	14:45~15:45	大人バレエストレッチ	
	19:30~20:30	タイ式ヨガ・ルーシーダットン	
	20:45~21:45	ハワイアンフラ 事前	

## 7月 教室開催日

金	9:50~10:50	ハワイアンフラ 事前	7/3 . 10 . 17 ※24・31日は休講
	11:00~12:00	心地よいカラダとココロヨーガ	
	12:10~13:10	タイ式ヨガ・ルーシーダットン	
	19:45~20:30	NEW STORONG 30+	※7月休講
	20:45~21:45	整えるヨガ	7/3 . 10 . 17 ※24・31日は休講
土	10:00~11:00	整えるヨガ	7/4 . 11 . 18 . 25

☆水曜日:STORONG by ZUMBA・金曜日:STORONG30+ はインストラクターの都合により7月は休講となります。

☆7/22(金)は大会準備のため、プールプログラムは休講となります。

☆7/23・24は祝日のため、全教室休講となります。

☆7/30・31はパラリンピック代表合宿のため、全教室休講となります。

**8月以降の開催日程は、後日改めて掲載させていただきます。**

# 7月 教室開催日