

新設スイム有料スクールのご案内

■はじめて平泳ぎ・バタフライ(隔月)

【日時】木曜日 10:30~11:00 【担当者】田村 菜々香

【内容】25m泳げることを目標に、姿勢やキック、手と足のタイミング等の基礎からはじめていきます。既に25m以上泳げるけど基礎からやり直してみたいという方もぜひご参加ください。

(参加条件は特にはありません)

偶数月実施種目:平泳ぎ 奇数月実施種目:バタフライ

【料金】月払い:1,100円(税込)×開催回数 都度払い:1,375円(税込)

■ステップアップ4泳法

【日時】木曜日 11:10~11:55 【担当者】田村 菜々香

【内容】今よりもっと効率よく、楽に泳げるようになるためのポイントをお教えします。長い距離を泳ぎたいけどすぐ疲れてしまうという方や、今後長い距離を泳いでいきたいという方もぜひご参加ください。

1週目:クロール 2週目:背泳ぎ 3週目:平泳ぎ 4週目:バタフライ

(参加条件:25m以上泳げる方)

【料金】月払い:1,375円(税込)×開催回数 都度払い:1,650円(税込)

■週替り4泳法基礎

【日時】金曜日 12:30~13:00 【担当者】名倉 和希

【内容】各泳法の基本的な泳ぎ方や身体の使い方をアドバイスします。

少しのきっかけで大きく変化しますので、都度でもぜひご参加ください。

1週目:バタフライ 2週目:背泳ぎ 3週目:平泳ぎ 4週目:クロール

【料金】月払い:1,100円(税込)×開催回数 都度払い:1,375円(税込)

■泳法スキルアップサークル

【日時】金曜日 13:10~14:10 【担当者】名倉 和希

【内容】基礎から応用まで多種多様なメニューを提示します。

- ・基礎を反復練習し、身体に覚えさせる。
- ・道具を使用し、普段できない泳ぎをする。
- ・長く泳いで持久力をつける。
- ・いつもより速いスピードで泳ぎ、タイム測定する。

【料金】月払い:1,650円(税込)×開催回数 都度払い:1,925円(税込)

前月25日より受付開始

新設スタジオ有料スクールのご案内

■アドバンスプラスステップ

【日時】木曜日 19:45～20:35 【担当者】十二町 絵梨子

【内容】ステップに慣れた方向けのクラスです。1台を横だけではなく縦置きにしたりと、アプローチを変化させ、1台を思いっきり楽しんでいくクラスです。

【定員】25名

【料金】月払い:825円(税込)×開催回数 都度払い:1,100円(税込)

■アドバンスプラスエアロ

【日時】土曜日 10:15～11:15 【担当者】十二町 絵梨子

【内容】時代の流れがあるようにaerobics exerciseにも、流行や新しい動きがあります。定番のステップはもちろん、新旧、色々な動きを60分フルに動いていく、運動量、難度 共にMaximumのクラスです。

【定員】25名

【料金】月払い:963円(税込)×開催回数 都度払い:1,210円(税込)

■マルチステップ

【日時】土曜日 11:35～12:20 【担当者】十二町 絵梨子

【内容】ステップエクササイズに十分慣れた方向けのクラスです。複数台使い、ステップの複雑な動きを最大限に楽しめるクラスです。運動量、汗、楽しさどれも最大値です。

【定員】25名

【料金】月払い:1,925円(税込)×開催回数 都度払い:2,200円(税込)

**前月15日より店頭受付開始
(お電話での受付は前月25日より開始)**

都度払いのお申し込みは、月払いのお申し込みが定員に達していない場合のみ、空いている枠の分のみを当日受付いたします。

また、月払いでご参加される方は、1ヵ月の全レッスン参加できるお客様のみお申し込みをお願い致します。

なるべく多くのお客様にご参加いただけるよう、1ヵ月のうちに参加できないレッスンがある場合には、都度でのご参加をお願い致します。

新設スタジオ有料スクールのご案内

■ダンススキルアップ30

【日時】火曜日 14:20～14:50 【担当者】柴田 雅

【内容】ストレッチ含め、基礎ステップや、高難度の動作なども時間をかけてスキル向上を目指すクラスです。

【定員】25名 【料金】1,100円(税込)/1回 ※レッスン当日フロントにて入金

都度払いのみの為、当日受付のみ

■ジャズダンススクール45

【日時】木曜日 15:00～15:45 【担当者】CHIKA

【内容】2ヵ月(全8回)かけてJAZZダンスの振付やフォーメーションを習得します。JAZZダンスが好きな方におすすめのクラスです。

【定員】18名 【料金】6,600円(税込)/月4回

※振り付けは2ヶ月で完成させていきますが、お支払いは1ヶ月ごとにフロントでお願いいたします

前月25日より受付開始

都度払いのお申し込みは、月払いのお申し込みが定員に達していない場合のみ、空いている枠の分のみを当日受付いたします。

また、月払いでご参加される方は、1ヵ月の全レッスン参加できるお客様のみお申し込みをお願い致します。

なるべく多くのお客様にご参加いただけるよう、1ヵ月のうちに参加できないレッスンがある場合には、都度でのご参加をお願い致します。