すこやかプラザ　7月休講日特別プログラムスケジュール

	7月30日（水）13:00～21:00		7月31日（木）13：00～21:00	
トレーニング室	特別プログラム	パーソナル	特別プログラム	パーソナル

特別プログラムのお知らせ

④背骨コンディショニング/近藤

45分レッスンを拡張し今回特別に60分クラスをご用意。

参加費：1,000円

有酸素運動系
筋力トレーニング系
格闘技系
調整系

※6月11日振替分　教室会員の方がご参加いただけます

13:15～14:00
ボディコンバット/森藤

④14:15～14:45
ボディアタック30/森藤

フリープログラム

④15:00～16:00
背骨コンディショニング/近藤

↑背骨コンディショニングのみ先着20名
事前申し込み制です!!

※7月2日振替分

ショートEX/澁木
18:30～18:50

フリープログラム

※7月2日振替分　教室会員の方がご参加いただけます

ピラティス/澁木
19:00～19:45

⑤13:00～14:30
◆トレーニングパーソナル◆

プログラム参加には施設利用料がかかります/1回利用料・回数券使用・会員券提示・教室会員カード提示

パーソナルレッスンのご案内
各時間帯1名!!
自分だけのオリジナルレッスンを体験ください!!
30分：1,600円
60分：3,200円

2025年7月20日（日）10:00～　予約受付開始！

すこやかプラザ　7月休講日特別プログラムスケジュール

	7月30日（水）13:00～21:00		7月31日（木）13：00～21:00	
プール	特別プログラム	パーソナル	特別プログラム	パーソナル

プール特別プログラムのご案内

1☆2日間短期教室（短期A・短期B）☆

料金：組合員2,000円　員外4,500円　※認定テストあり

2☆クロール・平泳ぎ☆特訓クラス

料金：組合員・員外　2,000円

3☆チャレンジテスト（16級～BS）☆すこやかスイミング生

料金：組合員1,500円　員外3,000円

プール

ファン系
（顔濡けなしクラス）

スキル系
（泳ぎのクラス）

フリープログラム

13:20～13:50
④アクアウォーキング

14:00～15:00
①子ども短期水泳教室A
16～12級

15:00～16:00
①子ども短期水泳教室B
11～5級

16:00～17:00
③☆チャレンジテスト☆
16級～BS

フリープログラム

13:20～13:50
④初めてクロール

14:00～15:00
①子ども短期水泳教室A
16～12級

15:00～16:00
①子ども短期水泳教室B
11～5級

16:00～17:00
②☆クロール・平泳ぎ☆
特訓クラス

プール休憩時間
17:45～18:30

プール休憩時間
17:45～18:30

18:30～19:30
⑤◆スイムパーソナル◆

18:30～19:30
⑤◆スイムパーソナル◆

プログラム参加には施設利用料がかかります/1回
利用料・回数券使用・会員券提示・教室会員カード提示

パーソナルレッスンのご案内
各時間帯1名!!
自分だけの
オリジナルレッスンを
体験ください!!
30分：1,600円
60分：3,200円

2025年7月20日（日）10:00～予約受付開始！