



第1クールヨガ教室

コース	期間	回数	費用	曜日	時間	講師
Aコース	4/6~6/29	12回	¥15,600	月曜日	19:00~19:50	若尾
Cコース	4/1~6/24	12回	¥15,600	水曜日	10:00~10:50	及川
Dコース	4/1~6/24	12回	¥15,600	水曜日	11:00~11:50	及川
Eコース	4/3~6/26	12回	¥15,600	金曜日	10:00~10:50	若尾
Fコース	4/3~6/26	12回	¥15,600	金曜日	11:00~11:50	若尾
Gコース	4/3~6/26	12回	¥15,600	金曜日	12:00~12:50	若尾
Hコース	4/1~6/24	12回	¥15,600	水曜日	19:00~19:50	若尾

*各コースの休講日は、下記のカレンダーをご覧ください。

4月							5月							6月								
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土		
			1	2	3	4						X	2		1	2	3	4	5	6		
5	6	7	8	9	10	11	3	X	4	5	X	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13
12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20		
19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27		
26	27	28	29	30			24/31	25	26	27	28	29	30	28	29	30						

*30日は、休講ではありません！

*1日/4日/6日、GW期間の為、休講です！

*各コース定員人数を20名までと制限させていただきます。

*各月2回迄のお休みに対して、別コースへの振替ができます。

🌸寒い冬から解放～🌸 身体をおもいっきりのぼして
 ヨガで、はつらつな日々を！ \ (o) /



コース型成人教室 **募集**

4月～6月コース

3月9日(月) 12:00～申込み受付開始

上級

定員
8名

4泳法の泳力強化を目指します。
ドリルやサークル練習等も行い心肺機能を向上させ、より泳力に磨きを掛けていきます。
4種目25m以上泳げる方が対象です。

初級

定員
13名

水慣れ～クロール・背泳ぎを学びます。
水泳を始めたい方や久しぶりの方に
お勧めです。

中級

定員
13名

平泳ぎ・バタフライの習得と、クロール・背泳ぎのフォーム修正で4泳法の泳力UPを目指します。

月	曜日/回数	日にち
4月	月曜/ 10回	6、13、20、27
5月		11、18、25 ※4日休講
6月		1、8、15 ※22・29日休講
【実施時間】初級		12:45～13:45
15分変更 中級		13:45～14:45
【料金】 13,000円(込)		

月	曜日/回数	日にち
4月	日曜/ 11回	5、12、19、26
5月		10、17、24、31 ※3日休講
6月		7、14、21 ※28日休講
【実施時間】		16:15～17:15
【料金】 14,300円(込)		

※16才以上の方が対象です。

※体験で1度ご参加もできます。(1,300円込)

参加に迷っている方は気軽にご利用ください!

※申込みは直接窓口にて!

※入金後のお客様都合による返金は出来かねます。

※お休みされた場合の振替・返金はございません。



両国屋内プール 03-5610-0050