

# ワンコイン体験

2025年1月22日(水)～3月28日(金)



## ◆◆◆ワンコイン体験対象クラス◆◆◆

### 《大人スタジオ教室》16歳以上

◆火曜日◆

バレトン 11:30～12:15  
リンパドレナージュ 13:00～14:00  
フラダンス 19:10～20:10

◆水曜日◆

バレトン 10:15～11:00  
ヨガ 11:30～12:30  
ヨガ 13:00～14:00  
バレトン 19:25～20:10

◆木曜日◆

バレトン 10:10～10:55  
ヨガ 11:30～12:30  
リズムダイエット 13:00～14:00  
ヨガ 19:10～20:10

◆金曜日◆

ヨガ45 10:05～10:50  
ジャズダンス 14:00～15:00  
ボディコンバット 19:25～20:10

### 《大人水泳教室》16歳以上

◆火曜日◆

初心者 10:10～11:10  
初中級 11:25～12:25  
中上級 13:00～14:00  
初級～中級 19:00～20:00

◆水曜日◆

初級～上級 10:10～11:10  
初級～上級(女性) 11:25～12:25  
フィンスイム 13:00～14:00  
シニア 14:00～14:30(60歳以上※応相談)

◆木曜日◆

初心者 10:10～11:10  
初中級 13:00～14:00

◆金曜日◆

中上級 10:10～11:10  
初中級 11:25～12:25  
初級～上級 13:00～14:00

### 《親子水泳教室》

おむつがとれている2歳以上の未就学児とその保護者

◆土曜日◆ 10:30～11:30



### 《子どもスタジオ教室》

◆水曜日◆

JAZZ HIPHOP(小学1～小学4年生)17:00～17:45  
JAZZ HIPHOP(小学4～中学3年生)18:00～18:45

◆木曜日◆

J-POP HIPHOP(年中～小学1年生)16:00～16:45

◆金曜日◆

リトルキッズダンス(年中・年長)15:45～16:30  
JAZZ HIPHOP(小学1～小学4年生)17:00～17:45  
JAZZ HIPHOP(小学4～中学3年生)18:00～18:45



- 【受付開始日】 2025年1月21日(火) 10:15～
- 【申込方法】 前営業日までに電話もしくはフロントにてご予約ください。  
体験日当日、申込書に必要事項を記入のうえ、フロントにて受講料を添えてお申込みください。
- 【定員】 各教室毎にお問い合わせください。
- 【受講料】 各教室1回:500円(税込)※お支払いは現金のみ ※各教室につきお1人様1回限り
- 【対象】 大人スタジオ、大人水泳教室:16歳以上(シニアは60歳以上※応相談)  
子どもスタジオ、親子水泳教室:各クラス設定に準じます。
- 【持ち物】 スタジオ教室:運動しやすい服装・タオル・水分補給用飲料水  
室内シューズ(リズムダイエット・ボディコンバット・各子どもスタジオ教室)  
水泳教室:水着・スイムキャップ・タオル・ゴーグル※(必要に応じて)  
フィン(フィンスイム)  
水分補給用飲料水(ペットボトルもしくはプラスチック水筒)
- 【その他】 現在通院加療中の方は、医師に相談のうえお申込みください。

