

★ 8月12日(月)振替休日 ★

# Special Lesson

**STUDIO A 18:05~19:05**

**ZUMBA 15分拡大スペシャル/能見章子**

60分で爆汗!

バックナンバーから新曲までバラエティ豊かな

ZUMBA®をお楽しみください♪

**STUDIO B 11:40~12:40**

**POP PILATICE/荒井香織**

アメリカ、LA発信の世界中で人気を高めている

洋楽に振り付けされたエネルギーッシュで

アップテンポなグループピラティスレッスンです。

レッスンはあえてALL ENGLISHなので

本場アメリカの雰囲気味わえます。

※レッスン開始40分前より発券される予約チケットをお持ちください。

**STUDIO B 13:00~14:00**

**ボール de ベリーダンス/牧口順子**

ボールを使用して、いつもと少し違うベリーダンス♪

舞姫気分で、優雅に踊りましょう!

※ボールをお持ちでない方も貸出しをしております。

数に限りがございますので、予めご了承くださいませ。

**STUDIO B 18:15~19:00**

**ストレッチ with ポール/勝山知重子**

ポールを使用し、筋肉をリリースしながら

ストレッチをしていきます。

セルフメンテナンスもポイントを交えて

お伝えしていきます。

定員: 30名

**POOL 12:00~12:45**

**水上安全教室~プールでの人の救い方教えます~**

**/スタッフ**

ジェクサースタッフが安全のために普段どのような

訓練を行っているかご覧いただけます。

実際にお客様にも水中からの引き上げ方法や対応を

体験していただく実践的な安全教室となります。

**POOL 15:00~16:00**

**初級スイムクリニック**

**~バタフライを泳げるようになる~ /五十嵐涼**

バタフライ25m完泳を目指して、

練習していきましょう!

料金: 2160円(税込) ※8月1日~申し込み開始となります。

**POOL 16:15~17:15**

**プロが教えるスピード&ディスタンス**

**/五十嵐涼**

プロのスイマーから早く長く泳げるようになる

コツを教えてくださいませんか?

料金: 2160円(税込) ※8月1日~申し込み開始となります。

**POOL 17:20~17:50**

**Beyond タイム測定会/スタッフ**

『beyond2020マイベストプログラム』とは

健康面等で『自己ベスト』を目指す活動です。

25mもしくは50mをご希望の泳法で測定しましょう。

時間内にプールにお越しください。