

ファースト+スイム会員

場所:別館プール(セントラルスイミング湘南台)

レッスンスケジュール 4月

レッスンは全て

予約制です。

レッスンのご予約は
予約サイトからご自身で可能です。

月	火	水	木	金
09:00 OPEN	09:00 OPEN	09:00 OPEN	09:00 OPEN	09:00 OPEN
9:00 9:10 ラジオ体操 館内に音楽を流します♪	9:10 ラジオ体操	9:10 ラジオ体操	9:10 ラジオ体操	9:10 ラジオ体操 9:20-9:50 アクアビクス YUCA 25名
10:00		10:00-10:30 アクアビクス 松浦 25名		10:00-10:30 クロール(初級) YUCA 10名
10:30 10:30-11:00 背泳ぎ(初級) ユカ 10名	10:30-11:00 クロール(初級) 小堀 10名	10:45-11:15 機能改善ウオーク&ストレッチ 松浦 25名	10:30-11:00 スタート&ターン(初級) YUCA 10名	
11:00 11:15-11:45 クロール(初級) ユカ 10名	11:15-11:45 平泳ぎ(初級) 小堀 10名		11:15-11:45 バタフライ(初級) YUCA 10名	
12:00				
13:00 CLOSE	13:00 CLOSE	13:00 CLOSE	13:00 CLOSE	13:00 CLOSE
13:00 ※プール利用は 12:30 まで	※プール利用は 12:30 まで	※プール利用は 12:30 まで	※プール利用は 12:30 まで	※プール利用は 12:30 まで

ファースト+スイム会員の方

ファーストプールの有料レッスンを無料で受講出来ます!!!

別館プールのレッスンは全て無料で受講可能です。

同時予約可能枠

ファースト+スイム会員 **10本** / スイム会員 **4本**
(スタジオプログラム予約も含む)

※一度に予約可能なレッスン枠数です。
レッスンチェックインをすると1本消化となり、次の予約が出来ます。

詳しくはファーストフロントまでお問合せ下さい。
《スポーツクラブ 湘南台ファースト》

☎ **0466-47-2110**