

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 5月

レッスンは全て

**予約制**

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                                         |
| 9:10 <b>ラジオ体操</b><br>館内に音楽を流します♪                      | 9:10 <b>ラジオ体操</b>                               | 9:10 <b>ラジオ体操</b>                                  | 9:10 <b>ラジオ体操</b>                                 | 9:10 <b>ラジオ体操</b>                                  |
|                                                       |                                                 |                                                    |                                                   | 9:20-9:50<br><b>ビギナースイム=水慣れ</b><br>& 泳ぎの基礎 大八木 10名 |
| 10:00                                                 |                                                 | 10:00-10:30<br><b>アクアビクス</b><br>松浦 25名             | 10:00-10:30<br><b>スタート&amp;ターン(初級)</b><br>大八木 10名 | 10:00-10:30<br><b>ウォーク&amp;ストレッチ</b><br>大八木 25名    |
| 10:30 <b>10:30-11:00</b><br><b>背泳ぎ(初級)</b><br>ユカ 10名  | <b>10:30-11:00</b><br><b>クロール(初級)</b><br>小堀 10名 |                                                    |                                                   |                                                    |
| 11:00 <b>11:15-11:45</b><br><b>クロール(初級)</b><br>ユカ 10名 | <b>11:15-11:45</b><br><b>平泳ぎ(初級)</b><br>小堀 10名  | 10:45-11:15<br><b>機能改善ウォーク&amp;ストレッチ</b><br>松浦 25名 | 10:45-11:15<br><b>バタフライ(初級)</b><br>大八木 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**