

Special Event Week

- December -

12/23 (Tue)

15:30-16:15
(プール)

水中スタート ドルフィンキック編

~イルカのようにしなやかに~

担当：寺田啓人

ドルフィンキックが苦手...
すぐに水面上がってきちゃう...
そんな方におススメのイベントが登場！

- * 参加費：2,200円 (税込)
- * 定員：8名 (最少催行2名)
- * 申込日：12月9日(火) 22:00~
- * 申込締切：12月20日(土) 23:59

12/23 (Tue)

16:10-17:10
(Bスタジオ)

欲張りクリスマス！ ZUMBA & Fithop

担当：MIKA

1つのレッスンで、ZUMBAとFithopが
どちらも楽しめちゃう欲張りイベント！
Fithopが初めてでも安心です◎

- * 参加費：1,650円 (税込)
- * 定員：25名 (最少催行6名)
- * 申込日：12月9日(火) 22:00~
- * 申込締切：12月20日(土) 23:59

12/24 (Wed)

15:20-16:05
(Bスタジオ)

ヴォーカリズム クリスマスソングを歌おう♪

担当：福島純子

誤嚥予防・骨盤底筋の
トレーニング効果が期待できる！
クリスマスソングで楽しくヴォイトレ！

- * 参加費：1,100円 (税込)
- * 定員：20名 (最少催行6名)
- * 申込日：12月10日(水) 22:00~
- * 申込締切：12月21日(日) 23:59

12/25 (Thu)

17:15-18:15
(Aスタジオ)

マルチステップ ~シェアニの字~

担当：林

前後に置かれた2つの台を使って
様々なフットパターンを楽しみましょう！
※本イベントは、前後の方とステップ台を
シェアしながら使用します。
平台をご希望の場合は、正面の鏡に向かって
右側2列でご予約ください。
(予約番号：4・5・9・10・14・15・19・20)

- * 参加費：1,650円 (税込)
- * 定員：20名 (最少催行6名)
- * 申込日：12月11日(木) 22:00~
- * 申込締切：12月22日(月) 23:59

12/28 (Sun)

15:00-17:30
(プール)

煩惱スイム 2025

担当：亙洋祐

2025年の最後に108本スイムで
さらば煩惱！！

Aコース：50/100mのミックス(6,200m)
Bコース：25/50/100mのミックス(5,200m)
上記どちらかのコースをお選びください。
※当日はイベント開催に伴い
通常レッスンは休講となります。
あらかじめご了承ください。

- * 参加費：3,300円 (税込)
- * 定員：各コース8名 (最少催行6名)
- * 申込日：12月14日(日) 22:00~
- * 申込締切：12月25日(木) 23:59

●キャンセルについて

開講日3日前まで：全額返金 開講日2日前以降：100%負担

※最少催行人数未達の場合は中止となります。

※本イベントは、全プラン同日の申込開始となります。

ご予約は
コチラ

