

# 10月祝日教室

## 10月10日（月・祝）

【予約開始】10月4日（火）12:00～フロント・電話にて受付

### プールプログラム(無料)

※別途施設利用料が必要です。



#### アクアサーキット

日時: 10:30～11:00  
定員: 30名(先着順)  
担当: 日高

※アクアサーキットとは？

有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行うことで  
身体の気になる部位を引き締めていくクラスです。



#### クロール 初心者

日時: 11:15～11:45  
定員: 20名(先着順)  
担当: 洲崎

### スタジオプログラム



LES MILLS  
**BODYPUMP**

日時: 12:30～13:15  
定員: 7名(先着順)  
担当: 藤田

#### 《受講料》

・レズミルズ教室 620円（税込）  
※回数券利用可

石崎の杜 鯨館 TEL 0985-62-7067