

横須賀市内  
の方限定  
レッスン

### ボディメイク

事前予約 有料500円

対象：高校生以上  
無理のない負荷で効率よく  
トレーニングを行います。  
筋トレ初心者でも安心して  
参加できます。

【定員】24名  
【時間】13時～14時

先着順受付

### ヨガ

事前予約 有料500円

対象：高校生以上  
ヨガのポーズと呼吸法で  
心身をリフレッシュさせます。

【定員】30名  
【時間】14時30分～15時30分

先着順受付

有料  
レッスン

### エアロサーキット スペシャル

事前予約 有料700円

対象：高校生以上  
エアロビクスと  
筋力トレーニングを交互に行い  
引き締まった体を目指します。

【定員】30名  
【時間】11時15分～12時30分  
(75分間)

先着順受付

### フリーウエイト講座 事前予約・有料500円

【対象】高校生以上  
フリーウエイトに興味があるけど  
使い方が分からない方オススメ！  
この機会にフリーウエイトに  
ついて学んでみませんか？  
※ハーフラックのトレーニングは  
行いません。

【時間】 1人15分  
①10:00 ②10:30 ③11:00  
④11:30 ⑤12:00 ⑥14:00  
⑦14:30 ⑧15:00 ⑨15:30

先着順受付

無料  
レッスン

### プール ワンポイントレッスン

事前予約

【対象】高校生以上  
・ウォーキング  
10:30～10:45、12:30～12:45  
14:30～14:45  
・水泳（クロール）  
11:00～11:30、13:00～13:30

先着順受付

無料  
映像レッスン  
当日受付

対象高校生以上  
詳細は別紙を  
ご確認ください

3/15 (日) 9:30～

フロント・電話 (046-822-4411) にて先着順受付