



サーキットトレーニング

都度教室

1月スケジュール



曜日	時間	開催日
月	11:20 ~ 12:00	7. 21. 28
	15:40 ~ 16:20	
火	11:00 ~ 11:40	8. 15. 22
水	11:20 ~ 12:00	9. 16. 23. 30
	12:20 ~ 13:00	
木	11:00 ~ 11:40	10. 17-24. 31
金	11:20 ~ 12:00	11. 18. 25



平日毎日開催♪
週2回の参加もできますよ！
新年新たな気持ちで頑張りましょ

金曜クラス
増設しました♪

場所 旧レストランスペース
(サブプール3階 観客席を左手にして奥側になります。)
金額 540円(税込)
内容 筋力トレーニングと有酸素運動を繰り返していきます。
脂肪燃焼や筋力向上・骨粗しょう症予防などを目的とした教室です。
持ち物 運動のできるウエア、タオル、室内シューズ、飲み物
受付場所 1階総合受付にて先着順(9名)
受付時間 教室開始30分前から5分前まで
注意事項 参加申し込み後の返金はいたしませんので、ご了承ください。



初めての方もお気軽に
ご参加ください♪

YOKOHAMA
INTERNATIONAL SWIMMING POOL
横浜国際プール

TEL 045-592-0453