

# 2月イベント情報

館内

**第1弾！中級エアロ**  
2月2日(土)  
13:00~13:50  
ショータイムストラクターの  
イベントレッスン第1弾！！  
お楽しみに☆

**靴下売ります**  
場所:フロント前

靴下をセットで販売します♪  
3足どれでもセットで  
1000円(税込)！！

ジム入口にて  
スタッフの独り言掲示中！  
不定期更新なので  
お見逃しなく☆



水に慣れる為の  
水中運動  
2月18日(月)  
11:20~12:00  
担当:石坂  
どなたでも出来る簡単で  
楽しいレッスンです！  
※初級レッスンは休講です

**第2弾！中級ベンチ**  
2月16日(土)  
13:05~13:55  
ショータイムストラクターの  
イベントレッスン第2弾！！  
ぜひご参加ください♪

**ちょこっとビデオ撮影**  
2月2日(土)  
11:40~12:25  
担当:田中

ご自身の泳ぎのイメージを  
広げる為に今のフォームを  
チェックしましょう！

ウォーク&スイム  
(平泳ぎ)  
2月21日(木)  
10:30~11:10  
担当:宮澤

前半は泳ぐ基本動作を  
確認しながらウォーキング  
後半は泳いでみましょう！

**長野マラソン応援企画**  
2月2日(土)~2月28日(木)  
自分の最大酸素摂取量を  
計測してみませんか？  
マラソンをしない方でも大歓迎！  
※詳細は別紙を参照して下さい

**クロールを極める。**  
2月5日(火)  
11:50~12:30  
担当:田幸  
クロールの今までの概念を  
壊していきます

ジム・スタジオ

## お知らせ

2月の  
アロマフットセラピーは  
第2週目2月13日(水)  
に行います



プール





