

# 6・7月イベント情報



## ワンポイントアドバイス 6月毎週月曜日

21:00~21:10 担当:寺澤  
日頃水泳で困っていることはありませんか?フォームを見て一緒に解決しよう!



## サマーソング!!アクアビクス 7月11日(土)

時間:11:05~11:35 担当:田幸  
夏の定番曲で暑い夏を吹き飛ばしましょう♪



## マスターズ 6月22日(月)

12:10~12:55 担当:小山  
反復練習で泳力・体力の向上を目指すクラスです!!



## プライベートレッスン

### 7月15日(水)~16日(木)・7月20日(月)

12:15~13:45 担当スイミングコーチ

### 7月21日(火) 19:10~20:00 担当:石坂

料金:2,200円(税込) 30分間の個人レッスンとなります。 ※フロントにて予約



## LINEでトレーニング!

### 6月1日(月)~6月30日(火)

LINEにてトレーニングやマシンの使い方を動画でご案内します!  
この機会にLINE登録をお願いします!

[QRコード読み取りはこちら→](#)



## スタッフイベントレッスン♪

### 6月2日、9日、16日、23日、30日 毎週火曜日

10:30~10:50 担当:フィットネススタッフ  
各週スタジオレッスンを行います!  
詳しい日程・内容は館内のポスターをご覧ください。



## サラッとドライ

今年もサラッとドライの販売会!  
身体を拭いた後、絞ればすぐ乾き長持ちします!  
※日程は後日館内ポスターをご覧ください。 場所:フロント前



お風呂やプールでの  
使用がおあめ!



## LINEでトレーニング!

### 7月1日(水)~7月30日(木)

7月も引き続きLINEでトレーニングやマシンの使い方をご案内します!  
動画をチェックして一緒にやってみてください!



## マスクに付ける好きな香リスプレー

### 6月8日(月)~6月30日(火)

マスクストレスから解放される香りを自分で作ってみよう!  
詳細は館内のポスターをご覧ください。 担当:町田



## 夏アロマ

夏もさっぱり!!アロマグッズを作りましょう♪  
詳細は6月末日の館内ポスターをご覧ください。



## 海を見ながらラン&ウォーキング!

### 6月1日(月)~ 場所:トレッドミル壁面

もうすぐ夏がやってきますね!  
一足先に海の風景を見ながら気持ちよく汗を流しましょう♪



6・7月も雨や暑さに負けず  
楽しく運動していきましょう!!

