

# さむい冬こそ、もっと身体を動かしましょう！ 施設 2 回無料体験会 開催

篠山チャレンジ水泳大会



充実のスタジオレクソンプログラム

おひとり様  
施設が2回まで  
体験できます。

月	火	水	木	金	土
10:30(45) 太極拳	10:30(40) ウォーキング エアロ	10:20(15) ストレッチ	10:30(90) ヨガスクール 【4F武道場にて】	10:20(40) ピラティス	10:15(15) スタジオ入門
11:45(75) フラダンス 【第1・3週のみ】	11:20(40) フィットネスヨガ	10:40(60) 3B体操	10:30(45) ウォーキング エアロ	11:05(30) ショートエアロ	10:35(45) ウォーキング エアロ
19:30(75) フラダンス 【第1・3週のみ】	19:45(50) ヨガ& ピラティス	19:30(75) フラダンス 【第2・4週のみ】	11:30(30) ステップエクサ	19:30(20) 美・ストレッチ	
19:50(45) ピラティス 【第2・4週のみ】	20:45(50) エアロ& コアリスム	19:50(45) ピラティス 【第1・3週のみ】	20:00(50) ジョギング エアロ	20:00(90) ヨガスクール	
20:50(45) ステップエクサ			21:00(40) ストリート ダンス		



## 施設 2 回 無料 体験 会

【実施期間】平成26年1月～2月

【場所】彩華スポーツクラブ

【体験時間】営業時間内

【持ち物】

スタジオ・マシンご利用⇒動きやすい服装  
上履きシューズ

プールご利用⇒水着・帽子など  
タオルや飲み物など。

【対象者】

16歳以上(高校生可)

楽しいレッスンへのご参加以外にも、  
ご自由に施設をご利用いただけます。

## 初心者にやさしいプールレクソンプログラム

月	火	水	木	金
10:30(50) 初心 初級	10:30(50) はじめてクロール	10:30(50) 初心 初級	10:30(50) はじめてクロール	10:30(50) 初心 初級
11:30(30) 水中ウォーキング	11:30(30) 水中ウォーキング	11:30(30) アクアジョグ	11:30(30) 水中ウォーキング	11:30(30) 水中ウォーキング
12:10(60) 中級 上級	12:10(60) 中級	12:10(60) 中級 上級	12:10(60) 中級 上級	12:10(60) 中級 上級
19:30(60) 中級	19:50(50) 初心 初級		19:50(50) 初心 初級	20:35(60) マスターズ 練習会
20:35(60) 上級		20:35(60) 上級	20:35(60)	



ジャグジー



男女ロッカー  
備え付けのサウナ



まずはお問合せください。ご利用方法等の詳細をご案内させていただきます。

彩華スポーツクラブ TEL. 079-594-5205

HPには最新&健康情報が満載！  
今すぐアクセス！

彩華スポーツクラブ 検索

営業時間：平日 10:00～22:00 土・祝 10:00～18:00 休館日：日曜日・月末(当クラブカレンダーによる)

〒669-2212 篠山市大沢 2-9-7 KOSUGI 彩華ビル 受付2F

チラシ有効期限2014年2月末