RENAISSANCE

膝腰スイミングスクール　年間カレンダー

2022年度

6/6更新

2022年 7月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4 休館日	5 スクール休み	6	7 1週目	8	9
10	11 休館日	12 1週目	13	14 ★ 2週目	15	16
17	18 海の日 休館日	19 ★ 2週目	20	21 ★ 3週目	22	23
24	25 休館日	26 ★ 3週目	27	28 4週目	29	30
31						

2022年 8月

日	月	火	水	木	金	土
	1 休館日	2 4週目	3	4 1週目	5	6
7	8 休館日	9 1週目	10	11 山の日 スクール休み	12 スクール休み	13 スクール休み
14 スクール休み	15 休館日	16 2週目	17	18 2週目	19	20
21	22 休館日	23 3週目	24	25 3週目	26	27
28	29 休館日	30 4週目	31			

2022年 9月

日	月	火	水	木	金	土
				1 4週目	2	3
4	5 休館日	6 1週目	7	8 1週目	9	10
11	12 休館日	13 2週目	14	15 2週目	16	17
18	19 敬老の日 休館日	20 3週目	21	22 3週目	23 秋分の日	24
25	26 休館日	27 4週目	28	29 4週目	30	

スクールの流れ

1期12レッスン
（週1回・3ケ月）

初回（60分）

オリエンテーション
フィールド査定
＋ 水中エクササイズ体験

4種類の運動能力チェックとカウンセリングで現状を把握し、運動を開始します。

2回目～12回目

1レッスン 60分
20分／レッスン前問診
40分／水中エクササイズ

レッスン前問診にそって、ご自身のできる運動から行います。無理なく継続でき、効果が期待できます。

効果測定

フィールド査定

4種類の運動能力チェックで3ケ月の継続結果を確認します。

膝・腰機能改善スクール

火曜 13:20～14:20

木曜 13:00～14:00

【測定日】★

6月/19日・26日（火）
14日・21日（木）

★お友達紹介特典★　ご紹介者様・ご入会者様ともに１ヵ月分の月会費が**1,100円OFF**！！！
ぜひ一緒にルネサンスライフを過ごせる仲間をご紹介ください♪

スポーツクラブ　ルネサンス住之江　TEL06-6684-2323