

膝腰スイミングスクール 年間カレンダー

2022年度

3/17更新

2022年 4月							2022年 5月							2022年 6月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6	7				1	2	3	4
							休館日	休館日	スクール休み		スクール休み							4週目		
3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11
	休館日	1週目		1週目			休館日	休館日	1週目		1週目			休館日	休館日	1週目		1週目		
10	11	12 ★	13	14 ★	15	16	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18
	休館日	2週目		2週目			休館日	休館日	2週目		2週目			休館日	休館日	2週目		2週目		
17	18	19 ★	20	21 ★	22	23	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25
	休館日	3週目		3週目			休館日	休館日	3週目		3週目			休館日	休館日	3週目		3週目		
24	25	26	27	28	29 昭和の日	30	29	30	31					26	27	28	29	30		
	休館日	4週目		4週目			休館日	休館日	4週目					休館日	休館日	4週目		4週目		

スクールの流れ

1期12レッスン
(週1回・3ヶ月)

初回 (60分)

オリエンテーション + 水中エクササイズ体験
フィールド査定

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 20分 / レッスン前問診
60分 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ヶ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】★

4月/12日・19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♪