

# 『Poolno』 体験LESSON

体験申し込み開始日	6月24日(土) 13時から大洲温水プールにて申し込み開始				
料金	500円				
コース	Aコース	7/14(金)	20:00~20:30	Dコース	7/22(土) 9:00~9:30
	Bコース	7/21(金)	20:00~20:30	Eコース	7/22(土) 20:00~20:30
	Cコース	7/28(金)	20:00~20:30	Fコース	7/29(土) 9:00~9:30
定員	A・B・C・Dコース10名		E・Fコース5名		
内容	まずはプールノに乗ることから始めてみましょう!泳げない方も大歓迎!落ちても水の上だから安心です☆簡単そうに見えて実は難しい!?プールノ初級エクササイズ!!				
持物	水着(なんでもOK) ラッシュガードなど着用OK スイムキャップいりません!!				
申込方法	・受付にて確認もしくは、電話にて空き状況の確認をし、直接来館し受付にて希望コースを伝え、代金を添えてお申し込みください。 ※①申込時の持物はレッスン代金と判子(シャチハタ可)のみでOK ※②友達の分・グループでの申し込みもできます。必要事項は次の通り… ◆名前 ◆生年月日 ◆住所 ◆連絡先または緊急連絡先				

## 8月より開始レッスン

# 『Poolno』 LESSON

High Performance Aqua Training		High Performance Enjoy Recreation	
『AT-Monster』		『BT-Honey』	
完全予約制 男性コーチによるレッスン		完全予約制 女性コーチによるレッスン	
料金	1レッスン/1500円	料金	1クール(月3回)/4500円
曜日	金曜日/毎週	曜日	土曜日
時間	20:00~20:40	時間	9:00~9:40
定員	10名	定員	5名
内容	アッパーチューンの音楽に合わせ、プールノに乗りトレーニング・アクアトレーニングをサーキット形式でおこなうため高効率のトレーニング効果を生み出します。クラブ系の音楽を多数使用するため誰でも踊りたくなるくらい楽しくトレーニングができます。	内容	プールノに乗りトレーニング・レクリエーションをおこない楽しく高効率のトレーニングが期待できます。
持物	水着(なんでもOK) ラッシュガードなど着用OK スイムキャップいりません!!		
申込方法	・受付にて確認もしくは、電話にて空き状況の確認をし、直接来館し受付にて希望コースを伝え、代金を添えてお申し込みください。 ※①申込時の持物はレッスン代金と判子(シャチハタ可)のみでOK ※②友達の分・グループでの申し込みもできます。必要事項は次の通り… ◆名前 ◆生年月日 ◆住所 ◆連絡先または緊急連絡先		

**注目**

プールノレッスンに関してはどんな水着でも受講OK!!  
 さらにキャップは着用しなくてOK!!  
 さらにさらに女性の方は必見!!…  
 ナチュラルメイクならメイクを落とさなくても受講ができる!!  
 『誰でも気軽に参加ができる』そんな思いを形にしました★

ビキニでも  
 ラッシュでも  
 フィット水着でも  
**OK!**