

# 平成30年度【成人対象】プール当日申込教室のご案内

プール教室（受付時間 教室開始30分前～）							
教室名	開催日	開催時間	定員	対象	参加料金		教室内容
水中ウォーキング教室	毎週水曜日 毎週金曜日	13:30～14:00	20名	高校生以上	一般	※プール利用料のみ	水の特性をいかした水中での歩き方をご紹介します
					65歳以上		
気分爽快アクア	毎週火曜日	10:30～11:15	40名	高校生以上	一般	500円	音楽に合わせて身体を動かし、気分をスッキリしましょう
					65歳以上	250円	
やさしい脂肪燃焼アクア	毎週金曜日	10:30～11:15	40名	高校生以上	一般	500円	水の特性を生かし水中運動で脂肪を燃焼しましょう
					65歳以上	250円	
ヘルス&リフレッシュ スイム	毎週金曜日	11:30～12:30	20名	高校生以上	一般	500円	4泳法の習得や水中歩行を行う教室です （＊クロール25m以上泳げる方対象）
	毎週日曜日	11:00～12:00			65歳以上	250円	
関節痛改善	毎週火曜日	19:30～20:30	10名	高校生以上	一般	800円	肩・腰・足などに悩んでいる方に最適です
					65歳以上	400円	

※全て税込み価格となっております

※受付は施設フロントで教室開始30分前より先着順にて行います（水中ウォーキング教室は15分前から）

※プール教室は教室終了後1時間プール利用可能です（水中ウォーキング教室参加者を除く）