

成人対象当日申込教室

〈対象:18歳以上〉

当日申込教室のため、事前申込は不要です。

教室開始30分前より受付開始いたします。(教室終了後に1時間の利用が可能です。※水中ウォーキング除く)

オレンジは水中運動教室、青は水泳教室の案内となっております。

8/23まで休講です

気分爽快アクア

水中で音楽に合わせて身体を動かし、身体も心もリフレッシュしてはいかがでしょうか？

開催日:毎週火曜日

※9/20・10/11・1/10・3/21は休講です

時間:10:30~11:15 定員:20名

料金:600円 (65歳以上 300円)

8/24まで休講です

わくわくアクアミット

水の抵抗をより活かすためにアクアミットを着用し、トレーニングを行います。

開催日:毎週水曜日

※11/23は休講です

時間:11:40~12:25 定員:20名

料金:600円 (65歳以上 300円)

8/24まで休講です

水中ウォーキング

水中での歩き方の基礎を学び、効果的な水中ウォーキングを行いましょう。

開催日:毎週水曜日

※11/23は休講です

時間:13:30~14:00 定員:15名

料金:無料 (※利用券が必要になります)

エンジョイスイム①は9月末まで休講です

エンジョイスイム

週替わりで様々な泳法の練習を行います。

開催日:毎週金曜日

※②9/23は休講です

時間:①10:30~11:30 ②19:40~20:40

定員:各10名

料金:1,100円 (65歳以上 550円)

