

成人対象当日申込【プール教室】のご案内

” ※印 ” の教室は、7月14日(土)～8月26日(日)の期間、休講となります

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 65歳以上	※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
※ 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 65歳以上	500円 250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
※ 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 65歳以上	500円 250円 水の特性を生かし水中運動で脂肪を燃焼しましょう
※ ヘルス&リフレッシュ スイム	毎週金曜日 毎週日曜日	11:30～12:30 11:00～12:00	20名	高校生以上	一般 65歳以上	500円 250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）
関節痛改善	毎週火曜日	19:30～20:30	10名	高校生以上	一般 65歳以上	800円 400円 肩・腰・足などに悩んでいる方に最適です

※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）