

プー ル 教 室

〈 高校生以上 〉

教室開始30分前より受付開始 (教室終了後に1時間の利用が可能です。)

気分爽快アクア

水中で音楽に合わせて身体を動かし、
心も身体もすっきりさせましょう。

7/16・23・30・8/6・13・20
は休講です。

開催日 : 毎週火曜日 時 間 : 10:30~11:15

定 員 : 40名 料 金 : 500円(65歳以上250円)

やさしい脂肪燃焼アクア

水の特性をいかし水中運動で脂肪を燃焼させましょう。

開催日 : 毎週金曜日 時 間 : 10:30~11:15

定 員 : 40名 料 金 : 500円(65歳以上250円)

7/19・26・8/2・9・16・23
は休講です。

関節痛改善

肩、腰、膝などに不安がある方、悩んでいる方にオススメです。

8/13は休講です。

開催日 : 毎週火曜日 時 間 : 19:30~20:30

定 員 : 12名 料 金 : 800円(65歳以上400円)

ヘルス&リフレッシュスイム

4泳法の練習や水中歩行をしましょう。

※クロールで25m以上泳げる方

開催日 : 毎週金曜日 時 間 : (金)11:30~12:30
: 毎週日曜日 : (日)11:00~12:00

定 員 : 各20名 料 金 : 各500円(65歳以上250円)

7/19・21・26・28
8/2・4・9・11・16・18・23・25
は休講です。
8月30日から再開します。

教室参加費無料教室 ※プール利用料金が必要です

教室開始15分前より受付開始 (教室終了後の1時間はついていません)

水中ウォーキング

水の特性をいかし、水中ウォーキングでスッキリしましょう。

開催日 : 毎週水曜日 時 間 : 13:30~14:00
毎週金曜日

定 員 : 各20名 料 金 : 無料
※プール利用料金が必要です

7/17・19・24・26・31
8/2・7・9・14・16・21・23
は休講です。
8月30日から再開します。