

# 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。

開催日 : 毎週火曜日 時 間 : 10:30~11:15

定 員 : 40名 料 金 : 520円(65歳以上260円)

5/5は休講です。

## 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 : 520円(65歳以上260円)

## 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。

開催日 : 毎週火曜日 時 間 : 19:30~20:30

定 員 : 12名 料 金 : 820円(65歳以上410円)

5/5は休講です。

## 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 : 20名 料 金 : 520円(65歳以上260円)

5/3は休講です。

## わくわくアクアミット

アクアミットを使って普段の水中運動と違う感覚で運動を楽しみましょう。

開催日 : 毎週水曜日 時 間 : 11:30~12:15

定 員 : 40名 料 金 : 520円(65歳以上260円)

4/29・5/6は休講です。

## 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時間はありません)

## 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

4/29・5/6は休講です。