

プール教室



開催中！

アクアビクス

500円(プール入場料込み)

対象：一般

月曜日 11:30～12:10

火曜日 19:00～19:40

水中で軽快な音楽に合わせて

有酸素運動！

運動不足解消！全身シェイプ！

ワンポイントアドバイス

対象：一般

水曜日 9:40～10:20

入場料のみ

泳ぎの疑問を解消！

水なれから4泳法まで幅広く

ワンポイント指導を行います。

水中ウォーキング

対象：一般

水曜日 10:30～11:20

500円(プール入場料込み)

水中で色々な歩行と
効果を紹介します。

※講師の都合により、休講となる場合がございます。
※祝日は開催されません。