

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(5/13、7/15、22、29を除く)

火曜日 19:00～19:40(5/7、14を除く)

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

入場料のみ

対象：一般

水曜日 9:40～10:20

(5/1、8、7/24、31を除く)

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

500円(プール入場料込み)

対象：一般

水曜日 10:30～11:20

(5/1、8、7/24、31を除く)

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。