

プール

～特別プログラムのご案内～

はじめて水泳 13:00～13:50

当日12:40から受付  
先着順10名



いつもは30分のプログラムですが、体育の日特別プログラムで50分たっぷり指導いたします!

水泳  
平泳ぎ・クロール

18:00～18:50

当日17:40から受付 先着10名

平泳ぎとクロールの2泳法を指導いたします!  
特別プログラムで50分になっております!  
この機会にしっかり泳ぎ方を見直してみませんか?



ほぐし&リラクゼーション

9:20～9:50(受付なし)  
定員20名



朝一番!  
水の中で体をほぐしましょう!  
スッキリとした1日のスタートです♪



水中ウォーキング

11:00～11:30(受付なし)  
定員20名

ただ歩くだけじゃつまらない!  
たまには違う歩き方も試してみましょう!  
水中ウォーキングをしたことがある方も  
ない方も是非ご参加ください!!

体験アクアピクス

11:45～12:15(受付なし)  
定員20名



簡単な動きで音楽に合わせて  
楽しく運動しましょう!  
水の中はきもちいい!!



肩こり腰痛

17:00～17:30(受付なし)  
定員20名

いつもは15分・・・  
体育の日は30分ゆったい  
肩&腰をほぐしましょう!

※有料プログラムの教室は  
通常通りです (無料)