

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)