

2025年・11月度プール教室

《水泳教室》

当日申し込み制

	曜日	教室時間	教室名	内容	期間
①	木	13:30～14:00	ウォーターエクササイズ	音楽に合わせて、水中で身体を大きく動かします。レッツエクササイズ！	休講
②		19:00～19:40	初心者からのクロール教室	クロールの基礎から応用まで参加者の泳力に合わせて指導を行います！	6日 13日 20日・27日
③		19:45～20:25	レベルアップ教室	参加者の泳力アップを全力サポートします。どなたでも参加お待ちしております。	6日 13日 20日・27日
④	金	13:30～14:00	水中トレーニング	プールで全身を動かします。水圧、抵抗、浮力を使って動ける身体を目指しましょう。	7日 14日 21日・28日

時間 40分間 ※有酸素系教室は30分間

参加費 全コース共通 300円 ※入館料は別途必要

定員 7名 有酸素系教室は定員無し

持ち物 水着・水泳帽子・タオル・コインロッカー用100円