

2025年・12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！	5 日 12 日・19 日 26 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。	5 日 12 日・19 日 26 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