

2026年・3月度フール教室

《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 | 月 | NEW 13:45～14:15 | 水中ウォーキング | 水中でいろんなウォーキングをします。初心者向けにもなっております。 | 2日 9日・16日 23日・30日 |
| ② | 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 |
| ③ | | 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 |
| ④ | | 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

※ 水中ウォーキングは30分間になります

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

3/2(月)水中ウォーキングのみ初回無料体験会になります。

NEW

興味のある方、未経験者は是非ともお越し下さい。