

2026年・4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	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。	6日・13日 20日・27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！	9日・16日 23日・30日
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！	2日 9日・16日 23日・30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。	2日 9日・16日 23日・30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

・休講していましたウォーターエクササイズ
4月~復活！是非お越し下さい。