

# 2026年・5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。	11日・18日 25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！	14日・21日 28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！	14日・21日 28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。	14日・21日 28日
⑤	金	13:30～14:00	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！	8日・15日 22日・29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

**NEW** 5月～初心者からのクロール教室(金曜日)が追加されます。

出来ない方、覚えたい方は是非とも、ご参加ください。