

# 2026年・6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。	1日・8日・15日・22日・29日
②	水	<b>NEW</b> 14:00～14:40	ステップアップ教室	初心者～ステップアップしたい方や泳力アップのため指導を行います。	3日・10日・17日・24日
③	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！	4日・11日・18日・25日
④		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！	4日・11日・18日・25日
⑤		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。	4日・11日・18日・25日
⑥	金	14:00～14:40	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

**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

**NEW**

6月～ステップアップ教室(水曜日)が開催されます。

初心者よりステップアップしたい方は、是非ともご参加ください。