

2026年・7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
②	水	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。	1日・8日 15日・22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！	2日・9日 16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！	2日・9日 16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。	2日・9日 16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！	3日・10日 17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

7/23(木)～8月末まですべての教室を休講いたします。

9/2(水)～開講いたします。