2026年・10月度プール教室

《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。	5日・19日 26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。	7日・14日 21日・28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！	1日・8日 15日・22日・ 29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！	1日・8日 15日・22日・ 29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。	1日・8日 15日・22日・ 29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！	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

スポーツの秋！

動きやすい季節になってきました、参加してみませんか？