

30年度 8月 ワンコイン水泳教室 (夏期短期) 大人

水泳教室
(初級)
運動強度
★★☆

- 8月 / 9・23
- 木曜日10:00~10:50
- 1回 (500円)
- 定員20名(16歳以上)

水泳を始めてみたい!
もう少し泳げるようになりたい!
お客様のペースに合わせて
練習します♪

水泳教室
(中級・上級)
運動強度
★★★★

- 8月 / 9・23
- 木曜日11:00~11:50
- 1回 (500円)
- 定員20名(16歳以上)

もっと長く泳ぎたい!
もっと綺麗に泳ぎたい!
たくさん練習したい!
そんな方にオススメです♪

ウキ浮きエクササイズ
運動強度
★★★★

- 8月 / 1・15・22・29
- 水曜日19:00~19:50
- 1回 500円
- 定員25名(16歳以上)

リズムに合わせて
フールでエクササイズ♪
夜に出来るのはこのK教室だけです!

お楽しみアクアビクス
運動強度
★★★

- 8月 / 13・20・27
- 月曜日12:00~12:50
- 1回 500円
- 定員25名(16歳以上)

夏休み限定のアクアビクスです。
普段は使わないヌードルや、
ボールを使って行います。
普段とは違うアクアビクスを

初めての水中歩行と
水泳にチャレンジ
(旧ウオーク&スイム)
運動強度
★★★

- 8月 / 2・30
- 木曜日12:00~12:50
- 1回 (500円)
- 定員20名(16歳以上)

水中歩行で体重移動をしながら、
泳ぎの手や足を動かしていく
水慣れスイミングです!

コンテイングアクア
(水曜日)
運動強度
★★★

- 8月 / 1・15・22・29
- 水曜日14:00~14:50
- 1回 500円
- 定員20名(16歳以上)

ゆったりとしたプログラムです。
初めての方でも
安心してご参加頂けます★

コンテイングアクア
(木曜日)
運動強度
★★★

- 8月 / 2・9・16・23・30
- 木曜日15:00~15:50
- 1回 500円
- 定員20名(16歳以上)

ゆったりとしたプログラムです。
初めての方でも
安心してご参加頂けます★

当日申し込んですぐに受講できます!
自分に合う教室をぜひ探してみてください★

