

プール30分無料教室

教室名	曜日	時間	内容	申込時間
水中ウォーキング	月	14:00~14:30	水中ウォーキングは減量に適した有酸素運動です。水中での運動は脂肪燃焼効果が高く、効率よくカロリーを消費します。	開始30分前よりプール内にて申込受付いたします。 ※先着順になります。
	水	13:00~13:30		
かんたんアクアビクス	水	14:00~14:30	水中で行うエアロビクス（有酸素運動）で水の抵抗、浮力、水圧、水温を利用した運動です。音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう♪	
水中運動	金	11:30~12:00	水中歩行をベースに様々な動きを取り入れ、全身を動かします。	
ワンポイントスイム	金	13:00~13:30	泳げる方、泳げない方問わず、希望に応じたアドバイスをいたします！！	

対象：18歳以上(高校生不可) ※開催日はプール受付前の案内でご確認ください。

水中ウォーキング（月曜日）とかんたんアクアビクス（水曜日）は大変人気のため、毎回定員に達しており、参加をお断りすることが続いております。現在は開始30分前より先着順を実施しており

月曜日も水曜日も13時10分頃から、並ばれる方が多数おみえになります。

（それより早い方も時々います）

混雑緩和のため、定員を各教室3名増やして対応させていただきます。また今後、抽選や他の申込方法も検討してまいります。

皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。