

プールショートレッスンのご案内

気軽に参加できる20分間のショートレッスン♪
体に優しい水中運動で、健康づくりをサポートします！

毎週 **月曜日**（祝日・休館日除く）

【水中ウォーキング】

9：15～9：35
（受付 9：00～）

【泳法ワンポイント】

※ 9：40～10：00
（受付 9：15～）

①水中ウォーキング **定員：10名**

水の抵抗を活かして、
いろいろな歩き方をレクチャーします♪
腰痛・膝痛予防にも効果的です！！

②泳法ワンポイント **定員：5名**

「ゆっくり泳ぎたい」「もっと速く泳げるようになりたい」など、目的に合わせて泳ぎ方のコツをアドバイス！

参加方法

- ・当日、各レッスン受付時間までに
プール受付へお越しください。
- ・定員に達し次第、
受付を締め切らせていただきます。

