



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)

① 水中ウォーキング 
9:15 ~ 9:35
(受付 9:00~)

② 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:15名**

水の抵抗を活かし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」
目的に合わせて泳ぎ方のコツをアドバイス！

参加方法

当日プール利用券をご購入のうえ、各レッスン
受付時間までにプール受付でお申込みください

※定員に達し次第、受付を締め切らせていただきます



こだいらパークコネクトグループ