

平成29年度



Kasuyaドーム

プールアリーナ

※レインボーパスはご利用できません

水泳入門

プール初心者のための

- ・水が怖い…
- ・顔付けができない…
- ・泳げない…

～はじめの一步～

ストレッチ・水中運動・顔付け・浮き身
・けのび・キック・ストローク
など、基本動作を分かりやすく
ご指導いたします。

日時…火曜 12:10～12:40

定員…10名

30分

対象…大人(高校生以上)

料金…施設利用料+300円

持ってくるもの…

水着・スイムキャップ・ゴーグル



ウォーキング&ストレッチ

- ①膝や腰に痛みがあり、陸上で運動することが困難な方
- ②プールでの運動を推奨されている方
- ③水中でゆっくりと体を伸ばしたい方

など、様々な方におススメです!!

水の力(特性)を活用し、安全で効果的なウォーキング
方法や柔軟性を高めるストレッチを体験してみませんか?

日時…火曜 13:00～13:40

定員…15名

40分

対象…大人(高校生以上)

料金…施設利用料+400円

持ってくるもの…水着・スイムキャップ



お問合せ… 粕屋町総合体育館(かすやドーム) 092-939-5130