



プールアリーナ

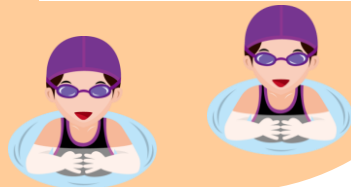
エクササイズ レッスン編

レインボーパス適用

アクアビクス

水の浮力・抵抗を使いながら音楽に合わせて爽快に体を動かします!!
全身をバランスよく使うので効率よく脂肪燃焼できますよ!!

日時…金曜 13:20~14:00
定員…30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



毎月第1・3・4・5のみ開催

サーキットアクア

~水の中だからこそ可能になる~

- ①膝や腰に痛みがあり、陸上での運動が困難な方
 - ②泳ぐこと以外の刺激を求められている方
 - ③陸上でのトレーニングから新しいことに挑戦したい方
- など、様々な方におススメです!!
水の力(特性)を活用したトレーニングを体験してみませんか?

日時…水曜 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



プールアリーナ

スイム(泳ぎ) レッスン編

レインボーパス適用

のびのびきれいにクロール



もっときれいなフォームを身につけたい方
距離を長く泳げるようになりたい方などクロールを分かりやすくご指導いたします。

日時…木曜 12:10~12:50
定員…10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・ゴーグル

はじめてのクロール

クロールで25m泳げるようになることを目標に、
キック・腕の動作・呼吸動作といったクロールの基本技術を分かりやすくご指導いたします。

日時…水曜 12:10~12:50
定員…10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・ゴーグル

はじめての○○

はじめての平泳ぎ
はじめての背泳ぎ
はじめてのバタフライ

※1ヶ月ごとに種目が変わります

背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライと3種目を月替わりでご指導いたします。

日時…金曜 12:10~12:50
定員…10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・ゴーグル

