

健康づくりイベント(プール)

2026年1月18日(日)～1月24日(土)

当施設で開催されている「特別教室」の一部を、**施設使用料のみ**でご参加いただけます。
初めての方でも安心してご参加いただける内容です！お気軽にご参加下さい。

■特別教室 (参加費:施設利用料のみ 会員:100円 一般:200円)

開催日	教室名	開催場所	時間	定員	内容
1月18日(日)	ステップアップスイム	プール	13:00～13:55	12	種目、テーマに合わせてテクニックを磨く練習をします。
1月19日(月)	ミドルスマーズ		20:00～21:00	12	ゆったりとした動作なので全身持久力向上・心身のリラックスにおすすめです。
1月22日(木)	アクアサーキット		12:00～12:55	20	水中ウォーキングを基本に、ストレッチやトレーニングなどを行います。
	競技水泳		20:30～21:25	10	フォーム改善や、インターバルトレーニングで競技力の向上を目指します。
1月24日(土)	エンジョイアクアビクス		12:30～13:25	14	リズムに合わせて水中トレーニング・ダンスを行います。初めての方におススメです！

持ち物:水着、水泳キャップ、ゴーグル、タオル をご持参ください。

【参加方法】

当日参加型の教室となっておりますので、事前申込み等は必要ありません。

教室開始15分前より受付開始となります。

当日お越しいただき、券売機にてチケットをお買い求めの上、1階受付お越しください。
(定員になり次第、締切とさせていただきます。予めご了承ください。)

※フロア教室「ハーフレッスン」をご参加の方は、チケット購入不要となります。

