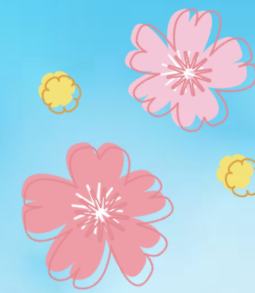




シルバーアクア



水中ウォーキングをメインに音楽をかけながら楽しく運動しましょう♪
レッスンの最後に音楽に合わせて簡単なアクアビクスを行います♪
初めての方もぜひご参加ください！皆さんで楽しみましょ～☆

日 時：9月2日(水)11:00～11:55

場 所：地下2階プール 6・7コース

持ち物：水着、水泳帽、タオル

定 員：20名 対象：60歳以上の方

料 金：会員600円 一般800円

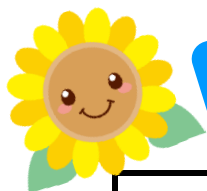


申 込 方 法：オンライン 8月21日(金) 10:00～8月27日(木) 20:00まで下記2次元コードにて先着順
※空きがある場合は8月29日(土) 10:00～より1階受付窓口にて申込み可能

支 払 い 方 法：当日券売機にてイベント参加料のチケットを購入しプール受付にお越し下さい。

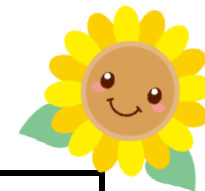
キャンセルについて：電話または1F受付窓口にてキャンセルの旨お申し出ください。





プール

少人数特別レッスン



クラス	時 間	対 象	定 員	練習内容	泳力目安[当施設認定級]
プレ幼児	14:10～ 14:55	2歳7ヵ月～ 4歳未満	7名	1人でプールに入る練習！ロッカーで保護者と離れるところから練習します。泣いていても先生がフォローします！	プールが初めてのお子様、親子スイミング経験者
幼児	15:00～ 15:55	初めての水慣れ	各5名	初めてでも大丈夫。もぐる・浮くを体験しましょう。	初めて～顔つけができる [新規～15B級]
		けのび・バタ足		自分で浮く・バタ足で進むための練習です。	5秒以上もぐれる～けのび5mができる [14級～13B級]
小学生	16:00～ 16:55	けのび・バタ足	各5名	ラクに浮く・進むバタ足の練習をしましょう。	5秒以上もぐれる～けのび5mができる [14級～13級]
		クロール導入		クロールの手の回し方を練習します。	面かぶりキック5mができる [12～10級]

日 程： 2026年9月2日(水)

場 所： 地下2階 温水プール

参加費： 会員 1,000円 一般 1,200円

持ち物： 水着・水泳帽・ゴーグル・タオル
(プレ幼児のお子様だけ必要であれば水遊びパンツ)



WEB申込： 8月21日(金)10:00～8月27日(木)20:00まで
右記二次元コードよりお申込みください。

窓口申込： 8月29日(土)10:00～
※WEB申込終了後、空きがある場合に限る



支払い方法： 当日券売機にてイベント参加料のチケットを購入し
地下2階プール受付にお越しください。

諸注意： 全クラスとも泳力認定は行いませんので
ご了承ください。
キャンセルする場合は電話または1階受付にて
お申し出ください。
その他ご不明な点はお気軽にお問合せください。