

大人の水泳教室

随時開講

もりやま
エコパーク
交流拠点施設

4月からリニューアル
皆さまのご参加
お待ちしております。

月会費

1教室につき

(税込)

2,500円

探していた大人の水泳教室が見つかる!!

随時体験受付中!!

教室名	曜日	時間	定員	内容
水中運動	火	10:00~10:40	20	水の浮力を利用して、足・腰・膝に負担が少なく運動できます。
アクアビクス	火	11:00~11:40	20	水の中で行うエアロビクス運動です。音楽に合わせて楽しく筋力アップ・シェイプアップします。
水中ウォーキング	木	11:00~11:45	10	水中での歩き方を学びます。膝・腰に負担がかからず、健康に運動できます。
成人水泳(入門)	水	11:00~11:45	20	水泳の基礎の習得を目指します。初めて水泳を習う方におススメです。
成人水泳(初級)	水	19:30~20:20	30	初めての方からゆっくり基礎を練習します。クロール・背泳ぎ完泳を目指します。
	木	10:00~10:50	30	
	金	10:00~10:50	30	
成人水泳(初中級)	火	13:30~14:20	30	基礎~平泳ぎの完泳を目指します。
成人水泳(中級)	水	10:00~10:50	30	クロール・背泳ぎ・平泳ぎの完泳を目指します。
	水	20:30~21:20	30	
	金	11:00~11:50	30	
成人水泳(上級)	火	19:30~20:20	30	4泳法泳げる方を対象にレベルアップを目指します。
	金	13:30~14:20	30	

(月謝制)教室料金2,500円(税込)プラス プール利用料金が必要となります。

*プール利用料金については、都度、券売機にて購入ください。

*プール会員・フィットネス会員の方はプール利用料金はかかりません。