

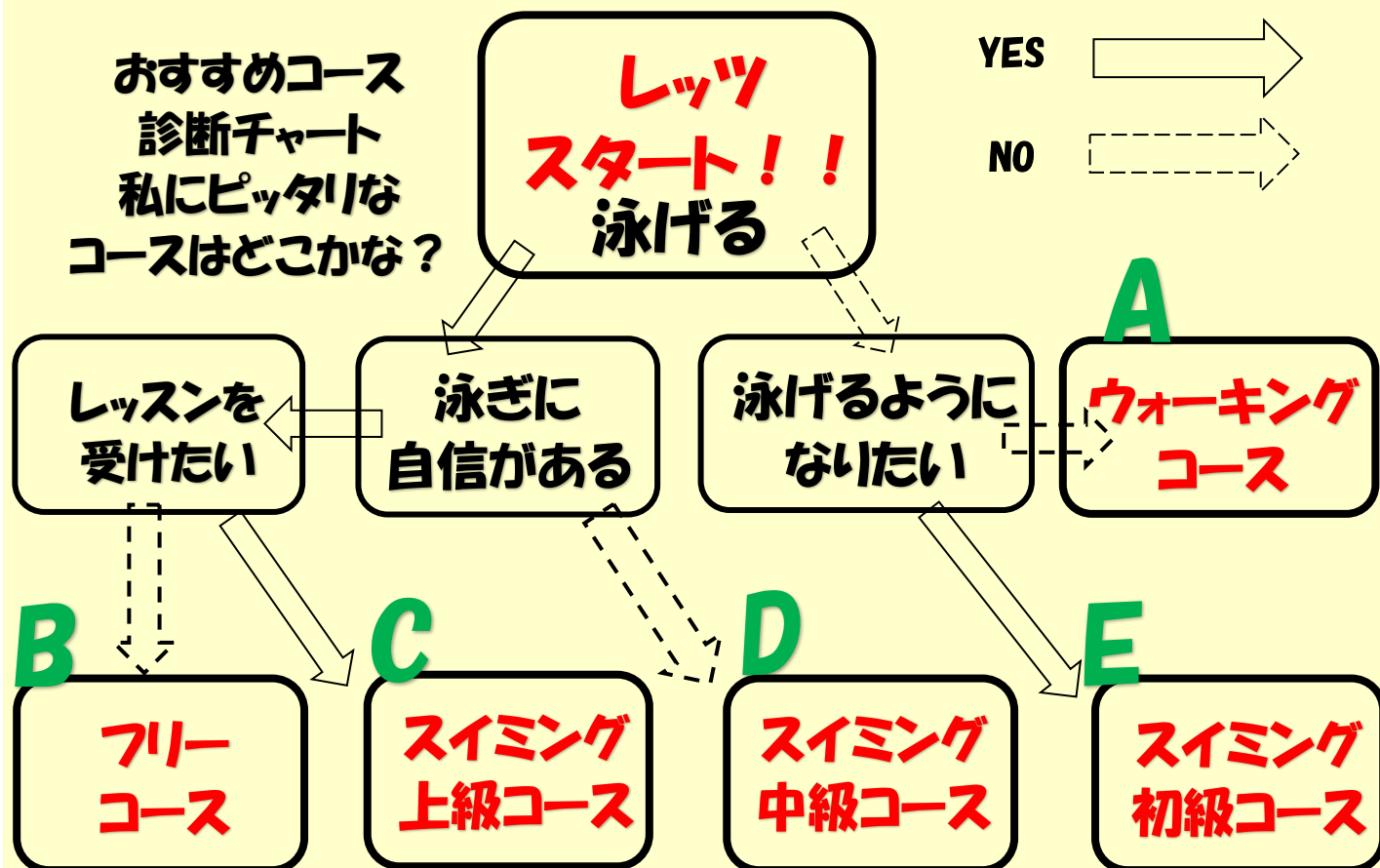


大人のお試し週間



9月24日（木）～9月30日（水）

☆期間中何回でもお越しいただけます☆



ウォーキングコース

コーチと一緒に楽しく
水中ウォーキング
腰・ヒザに痛みがある方
にもおすすめです。

火・木・金
11:00～11:45

フリーコース

指導無しのコース
運動不足解消にもおすすめ
火～金

11:00～14:00

スイミングレッスンコース

水泳を始めたい方から、ゆっくり泳ぎたい方、体力作りや健康維持の方
もっとステップアップしたい方など、目標にあわせたレッスンを受けてい
ただけます。マスターズ大会にも出場できますよ。

火木＝10:45～12:00 水金＝12:45～14:00
木＝19:30～20:45