大人のコース



12月 おためしキャンペーン



1ヶ月間 4,980円（税込）



泳げない方も安心！泳力にあわせて基礎からｺｰﾁが指導します。



関節に負担の少ない水中運動で腰痛、姿勢改善！



久しぶりに思いっきり泳ぎたい方！
ご自分のペースで泳げるフリーコースもあります。



楽しみながらお大人のおおら全身運動でより若々しく！
運動が苦手でも楽しくウォーキング。



泳ぐことでストレスが緩和、脳も活性化されるため認知症予防に！