

大人の レッスンプログラム ~ご紹介~

歩いて健康 コース

月・木・金曜日 14:00~14:30 6,600円
様々な動きをしながら水中を歩きます！
Let's Walking♪

アクアビクス コース

火・木曜日 12:15~13:00 7,590円
音楽に合わせて楽しく運動♪
これがなかなか、身体に効きます！

水中運動 コース

月・木・金曜日 14:00~14:45 6,930円
水中で歩いて、泳いで楽しく運動
しましょう♪ 時には激しく!?

レディース コース

火・木曜日 11:00~12:00
土曜日 12:55~13:55 9,900円
女性限定の泳法コース、レベル別に実施中♪
初心者から上級者までお待ちしております！

ディ成人 コース

火・金曜日 13:00~13:45 7,590円
初心者から上級者までレベルに分かれて
レッスンを実施中です♪

成人ナイト コース

月・木曜日 20:00~21:00
土曜日 19:30~20:30 8,800円
お仕事終わりに泳ぎたい方、
夜に運動をしたい方にオススメです！

自由に歩く、泳ぐことができるフリーコースもございます。