



今月のPickUp! イベント

おとなのスイミング教室



★フールdeエクササイズ!★

プールの中で道具を使って
エクササイズを行います♪
運動不足解消にいかがですか★



【日時】 ①11/26 ②12/3 ③12/10 水曜日
13:00~14:00

【場所】 温水プール 【対象】 一般

【料金】 900円(税込)/回 【定員】 各 20名

【持ち物】 水着・水泳帽・タオル・ゴーグル(任意)

ロッカー代(10円)

【申込み方法】 11月11日(火)13:00~開始(電話のみ)

※翌日以降窓口申込み可 ※家族以外の申込みはお受けいたしかねます



★レッツスイム!★

【日時】 ①11/28 ②12/5 ③12/12 金曜日
13:00~14:00

【場所】 温水プール 【対象】 一般

【料金】 900円(税込)/回 【定員】 各 15名

【持ち物】 水着・水泳帽・タオル・ゴーグル(任意)

ロッカー代(10円)

【申込み方法】 11月13日(木)13:00~開始(電話のみ)

※翌日以降窓口申込み可 ※家族以外の申込みはお受けいたしかねます



伏し浮きができる方なら誰でも参加可能です★
初心者の方からレベルアップしたい上級者の方まで
お気軽にご参加ください(〇)／



大人向け教室

スポーツ教室講師による教室です！
運動不足改善・肩こり・腰痛などの
改善と一緒に運動しませんか？(o^o^)/

冬ヨガ75教室

75分のクラスです♪
美しい姿勢、身体つくりのために
通常より長い時間でしっかり身体を
ほぐしましょう(*o*)



【日時】 11/21、28、12/5、12、19 全5回
金曜日 12:15～13:30 【対象】 一般
【場所】 第2競技場 【定員】 50名
【料金】 4,000円(税込)/5回
【持ち物】 動きやすい服装・フタ付飲み物・ヨガマット(お持ちの方)
【申込み方法】 11月6日(木) 13:00～開始(電話のみ)
※翌日以降窓口申込み可 ※家族以外の申込みはお受けいたしかねます

冬シェイプ エアロ教室



【日時】 11/21、28、12/5、12、19 全5回
金曜日 13:45～14:45 【対象】 一般
【場所】 第2競技場 【定員】 40名
【料金】 3,500円(税込)/5回
【持ち物】 動きやすい服装・フタ付飲み物・室内シューズ・
ヨガマット(お持ちの方)
【申込み方法】 11月6日(木) 10:00～開始(電話のみ)
※翌日以降窓口申込み可 ※家族以外の申込みはお受けいたしかねます

マンツーマンレッスン月2回開催♪

夏までに
苦手を克服しよう♪

毎月大好評のマンツーマンレッスン！！11・12月は2回開催します★
それぞれ開催週が異なります。お気を付けください☆
1人はもちろん、泳力が同じであればお友達との申込みも可能です(*^▽^*)
グループ申込みになるとお得になりますので、お友達を誘ってお申込みください☆

<日程> 11月9、23日(日)
12月7、14日(日)
<時間> ① 15:00～15:40
(1レッスン40分) ② 15:40～16:20
③ 16:20～17:00
<対象> 年少～一般
<定員> 1日6組
(グループの場合3名まで)
<料金> 3,500円(税込/おひとり)



グループ申込みでお得

1組…3人まで可能

☆ 2,850円(税込/おひとり)

～泳力が同じお友達とお申込みください～

11月9、23日…11月4日(火) 13:00～電話のみ
12月7、14日…12月2日(火) 13:00～電話のみ

★翌日からは窓口での申込みも可能です。先着順★

お一人様(1グループ)、各月一日のみ申込み可能。
お友達の代理申込みはできかねます。
(同時開催でのグループ申込みは可能です)

