



6月の開催教室

● メタボ対策 ●

- ◆日時◆6月1.5.8.12.19.22.26.29日 (火、金) 《全8回》
- ◆時間◆18:50~19:50
- ◆対象◆18歳以上の男女
- ◆定員◆35名
- ◆料金◆入場料のみ
- ◆内容◆メタボの大敵！**内臓脂肪**を筋力トレーニングと有酸素運動を交互に繰り返す「インターバルアクア」などで撃退しましょう！！

夏目前!!
体をスッキリさせ、
楽しい夏を
過ごしましょう!



● 大人の水泳 ●

- ◆日時◆5月23.30日 6月6.13.20.27日 7月4.11日 (水) 《全8回》
- ◆時間◆18:50~19:50
- ◆対象◆18歳以上の男女
- ◆定員◆20名
- ◆料金◆6,800円 (入場料込み)

☆後半4回(6/20)から始めると半額です!!

- ◆内容◆誰もがつまずくクロールの息継ぎを中心に行います。
コツをつかんできれいなフォームで気持ちよくクロールを泳ぎましょう!



● 親子水泳 ●

- ◆日時◆6月3.10.17.24日
7月8日 (日) 《全5回》
10:50~11:50
- ◆対象◆満4歳~小学1年生までの親子
- ◆定員◆10組
- ◆料金◆入場料のみ
- ◆内容◆親と子のスキンシップを大切に、水に対する理解を深め、水遊びを通して健康な身体づくりを目指し練習しましょう!



● 休館日 ●

6月11日・18日

お好みの教室はありましたか？

気になった教室や詳しい内容が知りたい方は受付まで
お問合せ下さい。きっと満足の一時間を過ごせることと思います♪

