

# 水中ワンポイントレッスン



- 参加費 プールの入場料（大人440円）
  - 対象者 15歳以上（中学生除く）
  - 定員 各18名
- ※受付は電話予約による先着順です

## 水中ウォーキング

**金曜日 15:10～15:50**

水中歩行と水中体操で楽しく有酸素運動 健康増進・運動不足解消

## アクアダンス

**木曜日 19:10～19:50**

音楽に合わせて楽しく全身運動 脂肪燃焼！ストレス解消

## パワフルアクア

**木曜日 19:10～19:50**

浮きポールを使って、水中で筋トレを行います

### <注意事項>

- レッスン当日は受付にて予約確認をさせていただきますので5分前までにお越し下さい。  
（ご予約キャンセルの場合は、必ず連絡をお願い致します。）
- 次回分の予約は予約開始日の18:00から開始します。  
（1回の受付予約で予約できる人数は1人までとなります。）
- レッスン前後に施設利用される方は受付へお申し出下さい。



【お問い合わせ】

☎0566-41-2655