

☆アクアビクス初級☆

日程	1月11日・25日 2月8日・22日 3月8日・22日・29日
	11:30～12:15(45分)
定員	40名
対象	高校生以上
料金	1,000円/回(プール入場料はかかりません)
内容	水の抵抗・浮力・水圧等の負担がかかり、小さな運動でも大きな運動量となるので ダイエットに最適 です。初級スクールでは、水中での運動にあまり慣れていない入門編として、シンプルな動きで体全体を動かします。

☆初心者・初級・中級水泳教室☆

日程	1月11日・25日 2月8日・22日 3月8日・22日・29日
	13:00～14:00(1時間)
定員	40名
対象	中学生以上
料金	1,000円/回(プール入場料はかかりません)
内容	初心者・初級・中級にコースを分けてレッスン を行います。まだ水に慣れていない方は、初心者、水に慣れている方は初級・中級と自分に合った内容を選ぶことができるので、安心してご参加ください。

☆ストレッチ&水中ウォーキング☆

日程	1月11日・25日 2月8日・22日 3月8日・22日・29日
	14:00～14:45(45分)
定員	30名
対象	高校生以上
料金	1,000円/回(プール入場料はかかりません)
内容	ストレッチ後に水中ウォーキングを行います。 泳げない方でも大丈夫 。短時間に多くのエネルギーを燃焼します。運動が苦手な方、ダイエットしたい方におすすめです。腰や膝周辺の筋肉が鍛えられるので 腰痛や膝痛予防にもなります 。