2023年
3月

GUNZE SPORTS

プールプログラム タイムスケジュール

かんたんスイム～四泳法～

12・19・26(日)
各12:00～12:45

担当：松本

内容

ゆったりと25m泳ぐことを目指すクラス♪
泳ぐのがしんどい…　ラクに泳ぎたい！
そんな方におススメです！！
週替わりで泳ぎが変わります！
12日…クロール・背泳ぎ　　19日…平泳ぎ
26日…バタフライ

定員 各30名　**料金** 無料

アクアトレーニング

14(火)・22(水)
各14:15～15:00

担当：栄

内容

お水の様々な特性を利用し、
楽しい音楽に合わせながら水中で
エアロビクスやトレーニングを行います♪
膝や腰に負担がある方でも大丈夫！
ぜひご参加ください。

定員 各30名　**料金** 無料

・プログラム開始10分前にコースロープ変更します。
・採暖室側からの一方通行入場でお願いします。
※また参加人数によってコースロープ変更いたしますので、ご了承ください。

コース使用数

10名以下	1コース
11名 - 20名	2コース
21名以上	3コース