

おとな水泳教室 1 日体験教室

★4 月から教室への参加をお考えの方にもおすすめ★ 実際の教室をお試しいただけます！ぜひお越しください♪
水の中で楽しく動いて「こころ」も「からだ」もリフレッシュ♪

【開催期間】 2 月 16 日(月)～3 月 10 日(火) ※2 月 23 日(月)は祝日営業のため教室はお休みです

水中運動

①木曜

13 時 30 分～14 時 30 分

②金曜

13 時 30 分～14 時 30 分

アクアビクス

①火曜

13 時 30 分～14 時 30 分

②金曜

14 時 30 分～15 時 30 分

水中ウォーク

①月曜

13 時 30 分～14 時 30 分

※水中運動・アクアビクス・水中ウォークは
泳ぎではなく水の特性を生かした運動です

おとなレッスン A

③月曜

19 時 00 分～20 時 00 分

④木曜

19 時 00 分～20 時 00 分

おとなレッスン B

①火曜

11 時 00 分～12 時 00 分

②金曜

11 時 00 分～12 時 00 分

おとなレッスン C

①木曜

14 時 30 分～15 時 30 分

※おとなレッスンは全て泳ぎの教室です

【定 員】 各回 5 人（先着順）

【参加料】 一般 各回 800 円 シニアパスポート・各種福祉手帳をお持ちの方は、各 500 円

【申込み】 2 月 9 日④～開催日の 2 日前まで（窓口またはお電話：オールシーズンプール ☎025-524-3130）

【その他】 原則、同一教室の体験は 1 回となります。ご不明な点はお気軽にお問い合わせください。

連絡先：上越市立オールシーズンプール 025-524-3130