

教室名	日 程	コース（時間）	申込期間	参加料	定員	内 容
アクアビクス	第1期 4/12~7/5 水曜日・12回 5/3休講	午前 10:15~11:15	3/ 1~ 3/15	2,000円 ※	各35人	水の抵抗や浮力を活用した水中エアロビクスです。泳げない方でも音楽に合わせて楽しくエクササイズができます。ストレス解消や運動不足が気になる方にオススメです。
		午後 13:00~14:00				
		夜間 19:00~20:00				
	第2期 9/6~11/29 水曜日・12回 10/18休講	午前 10:15~11:15	7/15~ 7/30	2,000円 ※	各35人	
		午後 13:00~14:00				
		夜間 19:00~20:00				
	第3期 12/13~3/14 水曜日・12回 12/27・1/3休講	午前 10:15~11:15	11/ 1~ 11/15	2,000円 ※	各35人	
		午後 13:00~14:00				
		夜間 19:00~20:00				
水中ウォーキング	第1期 4/13~7/6 木曜日・12回 5/4休講	午前 11:00~12:00	3/ 1~ 3/15	2,000円 ※	各35人	様々な水中での歩行法、軽度の水中運動やリラクゼーションを取り入れた教室です。水中なので足腰への負担も軽く、体力に自信のない方、泳げない方にもオススメです。
		午後 14:00~15:00				
		夜間 19:00~20:00				
	第2期 9/7~12/7 木曜日・12回 10/19・11/23休講	午前 11:00~12:00	7/15~ 7/30	2,000円 ※	各35人	
		午後 14:00~15:00				
		夜間 19:00~20:00				
	第3期 1/11~3/29 木曜日・12回	午前 11:00~12:00	11/15~ 11/30	2,000円 ※	各35人	
		午後 14:00~15:00				
		夜間 19:00~20:00				

※プール利用料が毎回別途大人410円がかかります