

GW特別プール教室スケジュール

5月2日(月)	5月3日(火)	5月4日(水)	5月5日(木)	5月6日(金)
ウォーターマッスル 10:00~10:30 (対象:高校生以上)	成人 水泳教室 12:15~12:45 (対象:高校生以上)	成人 水泳教室 12:15~12:45 (対象:高校生以上)	成人 水泳教室 12:15~12:45 (対象:高校生以上)	ウォーターマッスル 10:00~10:30 (対象:高校生以上)
水中体幹 (水泳教室) 10:40~11:10 (対象:高校生以上)				水中体幹 (水泳教室) 10:40~11:10 (対象:高校生以上)

★上記教室はすべて500円/1回となります。

★上記教室はすべて当日受付となります。開催当日に4階受付までお越しください。
教室開催時間の30分前より受付を開始いたします。

★各教室の定員は10名となります。※(『ウォーターマッスル』『水中体幹』を連続受講する場合は同時受付可)

★体温チェックを行い、発熱等の症状や、体調不良がある場合はご利用をお控えください。





GW特別プール教室



教室名	内容
ウォーター マッスル	水の抵抗や浮力を利用した運動で体力、筋力向上を目指しましょう！！ 水中での運動でシェイプアップにも効果あり！ ※5/2日(月)、6日(金)開催
水中体幹 (水泳教室)	けのびや背浮きを中心に水中での基本姿勢をマスターしましょう！ 初心者の方でも参加しやすい教室です！ ※5/2日(月)、6日(金)開催
成人水泳教室	水泳の基礎から復習していきます。各々に合わせたアドバイス・改善点等を指導いたします。 ※5/3日(火)、4日(水)、5日(木)開催

★詳しいスケジュールについては別紙『GW 特別プール教室スケジュール』をご確認ください。

★当日、発熱等の症状や、体調不良がある場合はご利用をお控えください。

