

成人水泳教室のご案内

水の中では体重が『10分の1』!!
 足腰への負担がかるく、ケガの心配も
 ありません! 膝イタ腰イタ改善やストレス
 解消に最適です☆泳げなくても大丈夫!!
 どなたでもご入会いただけます☆

プールで運動したい!
 健康づくりをしてみたい!
 そんな方にオススメです!!

成人コースプログラム

時間	月	火	木	金
10:00~11:00	水中体操 基本泳法	水中体操 基本泳法	アクアビクス 基本泳法	
13:00~14:00		水中体操 基本泳法		
19:20~20:20				アクアビクス 基本泳法

アクアビクス60分

顔を水につけることなく、どなたでも楽しめる運動です。リズムによってアクアダンスで脂肪燃焼! シェイプアップや運動不足の方にオススメです☆

水中体操30分

水の特性をいかしてカロリー消費を促進します。ストレッチをしながら水の中を楽しく歩いたり様々な動きを取り入れながら美容と健康の増進を図ります☆

基本泳法30分

全く泳げない方でも水慣れからはじめます。自由形を中心に泳ぎの基本から4泳法を習得し、指導者との会話も多く、楽しみながら泳いで頂けます☆

●会費

長井市内・川西方面にはバスも運行しております。
 路線及び停留所は受付にお問合せ下さい。



入会金	週1回	バス利用	週2回	週3回以上
3,300円	4,345円	5,775円	6,765円	7,205円

●お申込み・お問合せ

〒993-0041

長井市九野本1235-1 置賜生涯学習プラザ内

長井スイミングセンター ☎0238-88-1632(水曜日定休)