

屋内温水プール

[カレンダーへリンク](#)

6 月 開館10時

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5 休館	6	7	8	9	10
11	12 休館	13	14	15	16	17
18	19 休館	20	21 休館	22	23	24
25	26 休館	27	28	29	30	

閉館20時
閉館19時

7 月 開館9時

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 休館	4	5	6	7 休館	8
9	10 休館	11	12	13	14	15
16	17	18 休館	19	20	21	22
23	24 ~18時	25	26	27	28	29
30	31 ~18時					

閉館20時
閉館19時

8 月 開館9時

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7 ~18時	8	9	10	11	12
13	14 ~18時	15	16	17 休館	18	19
20	21 休館	22	23	24	25	26
27	28 休館	29	30	31		

閉館20時
閉館19時

新自主事業のご案内

ファミリー

内 容：親子で水泳の基礎を楽しみながら練習します。

開催日時：毎週土曜日 10:30~11:15

対 象：保護者1名と3歳以上の未就学児のペア

入 場 料：前納制（500円×回数/月）

初心者クロール

内 容：水泳の基礎を練習します。

開催日時：毎週火曜日 10:00~10:30

対 象：18歳以上

入 場 料：前納制（300円×回数/月）

初めての背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ

内 容：水泳の基礎を練習します。

開催日時：毎週火曜日 10:30~11:00

対 象：18歳以上

入 場 料：前納制（300円×回数/月）

楽々ウォーキング

内 容：浮力を利用し、安全で効果的な全身運動を行います。

開催日時：毎週水・金曜日 19:00~19:30
毎週木・土曜日 10:30~11:00

対 象：18歳以上

入 場 料：前納制（300円×回数/月）

インターバルウォーキング

内 容：インターバルを取り入れた脚力強化を目的とした練習をします。

開催日時：毎週木・土曜日 11:00~11:30

対 象：18歳以上

入 場 料：前納制（300円×回数/月）

らくらく水中健康教室

内 容：水中用トレーニング用具を利用し、日常生活に必要な筋力トレーニングを行います。

開催日時：毎週水曜日 14:00~14:45
毎週金曜日 14:30~15:15

対 象：18歳以上

入 場 料：前納制（500円×回数/月）

マスターズ

内 容：各泳法のレベルアップを目指すことができます。

開催日時：毎週金曜日 13:30~14:15

対 象：18歳以上

入 場 料：前納制（500円×回数/月）

※各コースは、月単位での申込になります。1ヶ月分の入場料を前納して頂きます。

※申込人数が、5名未満の場合は休講とさせていただきます。

※1ヶ月シニアフリーパス券での参加も可能です。（ファミリーを除く）

※初心者クロールと初めての背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライへの連続参加、楽々ウォーキングとインターバルウォーキングへの連続参加の入場料はそれぞれ500円となり月単位での申込になります。

※30分間のショートプログラム参加前後のプール利用は、入場料の差額として200円必要となります。