

今月のプール情報

10 月

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

開館10時 閉館20時

11 月

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

開館10時 閉館20時

12 月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2 18時まで	3 休館	4	5	6	7	8
9 18時まで	10 休館	11	12	13	14	15
16 18時まで	17 休館	18	19	20	21	22
23 18時まで	24 18時まで	25 休館	26	27	28	29 休館
30 休館	31 休館	開館10時 <input type="checkbox"/> 閉館20時				

▼健康維持・増進にお役立てください♪

1ヵ月シニアフリーパス券

有効期限：購入日を含む30日間
(休館日を除く)

対象：満60歳以上
料 金：4,000円

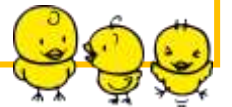
※有効期限内は何度でもご利用できます。
※自主事業にもご利用できます。
※申し込みの際、本人確認が出来るものをお持ちください。

▼通常ペアで800円が500円に！

ファミリー割引入場券

対象：保護者(18歳以上)と
小学生以下のペア
入場料：ペアで500円

※3人目は通常料金になります。
高校生以上 1名 500円
中学生以下 1名 300円



▼現在の進度に合わせてお選びいただけます！

自主事業情報

- スイムレッスン
レベルに応じてクロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの基礎を練習します！
- 楽々ウォーキング
健脚度の維持・増進を目的に水中でのウォーキングを行います！
- インターバルウォーキング
脚力の向上を目的に、3分ごとに早足とウォーキングを行います！
- アクアサーキット
ウォーキングと筋力トレーニングを交互に行い、筋力、持久力を向上させるプログラムです！

※開催日や時間等は平成30年度各種教室のご案内をご覧ください。