

今月のプール情報

11 月

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

開館10時 閉館20時

12 月

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

開館10時 閉館20時

平成31年 1 月

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

開館10時 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

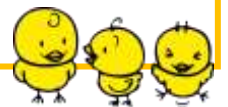
対象：保護者(18歳以上)と
小学生以下のペア

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。