

# 今月のプール情報

9 月

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

10 月

日	月	火	水	木	金	土
	1 休館	2	3	4	5	6
7	8	9 休館	10	11	12	13
14	15 休館	16	17	18	19	20
21	22 休館	23 休館	24 休館	25 休館	26	27
28	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	5 休館	6	7 休館	8	9	10
11	12 休館	13	14	15	16	17
18	19 休館	20	21	22 休館	23	24
25	26 休館	27	28	29	30	
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：60歳以上  
料金：4,000円

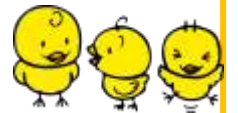
※有効期限内は何度でもご利用できます。  
※自主事業にもご利用できます。  
※申し込みの際、本人確認が出来るものをお持ちください。

▼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！

※開催曜日や時間等は平成30年度各種教室のご案内をご覧ください。