

4月から自主事業が変わります！

	コース	内容	開催日時	対象	入場料
30分 ショートプログラム	初心者クロール	水泳の基礎を練習します。	毎週火曜日 10:00～10:30	18歳以上	前納制 「300円×回数／月」
	初めての背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ		毎週火曜日 10:30～11:00		
	楽々ウォーキング	浮力を利用し、安全で効果的な全身運動を行います。	毎週水・金曜日 19:00～19:30 毎週木・土曜日 10:30～11:00		
	インターバルウォーキング (新設)	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。	毎週木・土曜日 11:00～11:30		
45分	らくらく水中健康教室 (増設)	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。	毎週水曜日 14:00～14:45 毎週金曜日 14:30～15:15	18歳以上	前納制 「500円×回数／月」
	マスターズ	各泳法のレベルアップを目指すことができます。	毎週金曜日 13:30～14:15	18歳以上	
	ファミリー	親子で水泳の基礎を楽しみながら練習します。	毎週土曜日 10:30～11:15	保護者1名と3歳以上の未就学児のペア	

※各コースは、月単位で申込出来ます。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ヵ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の入場料は500円となり、月単位で申込出来ます。

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500円となり、月単位で申込出来ます。

※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。

福祉の村屋内温水プール レッスンプログラム

時間	火	水	木	金	土	日
10	初心者クロール 10:00～10:30					
11	初めての背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ 10:30～11:00		楽々ウォーキング 10:30～11:00 インターバルウォーキング 11:00～11:30	NEW !	ファミリー 10:30～11:15 楽々ウォーキング 10:30～11:00 インターバルウォーキング 11:00～11:30	NEW !
12						
13						
14		らくらく水中健康教室 14:00～14:45		マスターズ 13:30～14:15		
15				らくらく水中健康教室 14:30～15:15		
16				増設 !		
17						
18						
19		楽々ウォーキング 19:00～19:30		楽々ウォーキング 19:00～19:30		
20						