

## 令和2年度 ショートプログラム

	コース	内容	開催日時	対象	入場料
30分	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。	火・木・土曜 13:30～14:00	18歳以上	300円×回数／月
			火曜 18:30～19:00		
	アクアサーキット 運動強度:★★★★	有酸素運動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、体力アップのプログラムです。	金曜 14:00～14:30		
	楽々ウォーキング 運動強度:★★☆	浮力を利用し、安全で効果的な全身運動を行います。	火・木・土曜 10:30～11:00		
			水曜 19:00～19:30		
	インターバルウォーキング 運動強度:★★☆	脚力強化を目的に、3分ごとに早足とウォーキングを交互に行う、インターバルトレーニングを行います。	水曜 14:00～14:30		
金曜 19:00～19:30					

※各コースは、月単位で申込出来ます。1ヵ月分の入場料を、当月1回目の教室時にお支払い頂きます。

※前月末日までにご予約下さい。前月末日時点で、予約数が4名以下の場合は、休講とさせていただきます。

※シニアフリーパス券での参加も可能です。前月末日までの事前予約制となります。

※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。