

ショートプログラム (無料レッスン)のご案内

毎週火曜日にどなたでもご参加いただける
30分間の無料レッスンを開催しています。
水中運動のこつが知りたい方や、
泳ぎのワンポイント指導が欲しい方など、
是非、ご活用ください。

10:00~10:15 (前半)	水中運動 (ウォーキング)
10:15~10:30 (後半)	水泳指導 (泳法)

開始前に館内放送でご案内いたします。
参加希望の方はお時間までにプール出入口側 1 コースに
お集まりください。
片方のみでもご参加いただけます。

◎ご注意！！

- ※火曜日が祝日や休講日、休館日の場合は、
ショートプログラムは行いません。
- ※一般利用者（高校生相当以上）が対象となります。
- ※改善の為に内容を変更する場合がございます。