

冬の選べる体験会

<成人向け>

申込方法 HP上の専用サイトまたはQRコードより受付



実施期間 1月5日(日)～ 3月21日(金)

成人指導付 (60分)

泳力・体力に合わせ無理のない水泳指導を行いますので、顔の水につけられない方から4泳法まで安心してご参加できます。
体力アップ・運動不足の解消・健康維持など

対象 成人男女 中学生以上
成人女性 18才以上
1回料金 1,200円(税込)
定員 各日5名

成人女性 火・金 11時00分～
成人男女 火(初中級) 20時00分～
木(上級) 20時00分～
土(初中上級) 11時00分～

1 月

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

2 月

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

3 月

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

赤字は休館日です。

らくらくアクア(30分)

水中で歩く動作を基本に、水の浮力を十分に活用。顔をつけないので水が苦手でも大丈夫。
エアロは、水の中で行うエアロピクスです。

対象 18才以上
1回料金 1,200円(税込)
定員 各日5名

ウォーキング 月・水・金 12時30分～
エアロ 火・木 12時30分～

1 月

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

2 月

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

3 月

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

赤字は休館日です。

ナイトウォーキング (45分)

水中で歩く動作が基本に、水の浮力を十分に活用。顔をつけないので水が苦手でも大丈夫。

対象 18才以上
1回料金 1,200円(税込)
定員 各日5名
ナイトウォーキング 土 20時15分～

1 月

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

2 月

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

3 月

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

赤字は休館日です。

お申込・お問い合わせ



さいたま市見沼区中川1010-1
048(686)4141

受付時間 月～土10:30～19:00 日 9:00～13:00

入会の特典ございます。
詳しくはホームページまたは受付まで
お問い合わせください！

