

2025年度クリスマス＆年末 成人教室

1DAYレッスン



	水中ウォーキング	プールスタッフ	無料 12:00～12:20	
12月23日 (火)	クリスマス やさしいアクア	Seiko おおしろ	¥500(1回) 12:30～13:00	
	クリスマス アクアスプラッシュ	Mika	¥1000(1回) 18:30～19:20 ※夜のアクア・スイム回数券 利用可 (6回分¥5,000)販売中!	
12月24日 (水)	体のゆがみチェック ※各回先着10名	おおしろ	無料 ①11:30～12:00 ②13:30～14:00	
12月25日 (木) <small>講師都合により日程変更しております</small>	クリスマス イスでエクササイズ ※2階ロビー	Seiko	無料 ①11:30～12:00 ②13:30～14:00	20名
12月25日 (木)	水中ウォーキング	プールスタッフ	無料 12:00～12:20	
	クリスマス アクアエクササイズ	Naomy おおしろ	¥1000(1回) 12:30～13:20	
12月26日 (金)	年末スペシャル やさしいアクア	Seiko おおしろ	¥500(1回) 12:30～13:00	
	年末スペシャル アクアウォーキング &トレーニング	Naomy おおしろ	¥1000(1回) 18:30～19:20 ※夜のアクア・スイム回数券 利用可 (6回分¥5,000)販売中!	

・教室申込は直接受付カウンターへお願い致します。(電話予約は出来ません)※代理申込不可

【1DAY受講】は初回に登録申込書を記入し、受付カウンターにて登録証提示及び受講料をお支払い頂き、
教室券とゴムバンドを受け取り、プールサイドに集合してください。
※【1DAY受講】参加の申込は当日1時間前より受付。(事前予約不可)

【必要なもの】

- ・水着、スイムキャップ
※有料教室に参加する際のプール利用料金はかかりません。
- ・参加者が少ない場合は、開催を中止することがあります。
- ・教室開始前、後はプールの一般利用可能です。



妊娠中の方も参加できるプログラムです。
※妊娠16週以降の方で、妊娠経過が順調な方。
ホームページから所定の許可書をダウンロードして、ご提出ください。