

2025年度クリスマス&年末 成人教室

1 DAYレッスン



12月23日 (火)	 水中ウォーキング	 プール スタッフ	無料 12:00~12:20	20名
	 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 <small>※夜のアクア・スイム回数券 利用可 (6回分¥5,000)販売中!</small>	
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)	 クリスマス イスでエクササイズ <small>※2階ロビー</small>	Seiko	無料 ①11:30~12:00 ②13:30~14:00	
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 <small>※夜のアクア・スイム回数券 利用可 (6回分¥5,000)販売中!</small>	

・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】は初回到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。