

2022 日曜日サービスプログラム



会員 300 円 (フリー・ファミリータイム入場料) でサービスプログラムへ参加できます
ファミリータイム 10:00~15:00 フリータイム 10:00~17:00

お得な回数券あります! 12枚綴りで会員用 3000円・同伴家族用 5000円です。

通常利用より 2 回分お得!

皆さん、たくさん遊びに来て下さいね

1月2日

年始休館日

1月9日 近藤先生 (15:30~16:20)

— 筋膜リリース —

対象…マスタース上級 (定員 8 名 12月20日より受付にて予約開始)

備考…お正月で凝り固まった身体をほぐしましょう。フォームローラーを使って全身の筋膜リリースを行います。プログラム前にプールでガッツリ追い込んでから体操場にお集まりください!

1月16日 木浦先生 (10:10~11:00)

— カッコいい背泳ぎ —

対象…学童3級・4級 (定員 12 名 1月5日 (水) 10:00よりインターネットにて予約開始)

備考…背泳ぎの練習をします。カッコよく手回しができるようになろう!

4級さんはヘルパー無しでもできるようにやってみよう!!

1月23日 藤野先生 (10:10~11:00)

— たくさんバタ足 —

対象…学童コース1級 (定員 10 名 1月5日 (水) 10:00よりインターネットにて予約開始)

備考…バタ足上手になる練習をたくさんするよ!

バタ足が出来ると遠くまで泳げる! みんな来てね!