

福祉の村屋内温水プール 自主事業

コース	内容	開催日時	対象	入場料
スイムレッスン	水泳の基礎を練習します。	火曜 木曜 土曜 13:30～14:00	18歳以上	300円×回数／月
アクアサーキット 運動強度：★★★	有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行う 体カアップのプログラム。	金曜 14:00～14:30		
楽々ウォーキング 運動強度：★★★	浮力を利用し、安全で効果的な全身運動を 行います。	火曜 土曜 10:30～11:00 水曜 19:00～19:30		
インターバルウォーキング 運動強度：★★★	インターバルを取り入れた脚力強化を目的と したトレーニングを行います。	水曜 14:00～14:30 金曜 19:00～19:30		

※各コースは、月単位で申込出来ます。1ヵ月分の入場料を、当月1回目の教室時にお支払い頂きます。

※前月末日までにご予約下さい。前月末日時点で、予約数が4名以下の場合は、休講とさせていただきます。

※シニアフリーパス券での参加も可能です。前月末日までの事前予約制となります。

※30分間のショートプログラム参加前後のプール利用は、入場料の差額として200円必要となります。