

いろいろな教室

とても楽しい教室が開催されております。はじめての方でも安心して参加でき、健康増進やシェイプアップなど目的に応じたスポーツライフを楽しむことができます。

自由参加型だから…… **別料金は不要！** ※プール使用料だけ

教室概要

- ◇ 期間：通年開催
※7月中旬から8月末は混雑のため開催をお休みさせていただきます
- ◇ 参加費：無料（プール使用料のみ）
- ◇ 教室の内容・参加費・時間などについては、変更する場合がございます。

申込方法

- ◇ お電話にて予約をしていただき、直接受付にてお申込み下さい。
- ◇ 山梨市屋内温水プール TEL0553-23-5211

ウォーキングアクア教室

水中ウォーキングは陸上と比べ足腰への負担が少ないだけでなく、水圧での引き締め効果や水流によるマッサージ効果あります。又、筋力アップやリハビリやダイエットにも効果的です。



泳ぎのアドバイス教室

泳いでみたいけどなかなか初めの一步が踏み出せない方！いろいろな泳ぎに挑戦してみたい方！お気軽にご参加下さい。

