



9月の教室案内



※ 以下の日程は、一般利用の方は自由コースのみとなります。

水・木曜日の17:40～19:20

金・土曜日の17:00～19:50

の教室実施中は混雑が予想されます。

時間をずらしてのご利用をお勧めします。

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	休 館 日	モーニングスイム（初） 10:30～11:00		さわやか体操 10:20～11:00			日・祝は教室は「ごいません
11:00							
12:00							
13:00							
14:00				Enjoyエクササイズ 14:00～15:00			
15:00		アフタヌーンスイム 15:00～15:30	えんじょいアクア 15:15～15:50				
16:00							
17:00					7/11～9/19	7/12～9/20	最終受付4時
18:00			7/9～9/17 小学生水泳 18:00～19:00	7/10～9/18 子供水泳 18:00～19:00	幼児水泳 17:20～18:10	幼児水泳 17:20～18:10	
					小学生水泳 18:30～19:30	小学生水泳 18:30～19:30	
19:00	ナイトスイム 19:15～19:45						
20:00	最 終 受 付 8 時						

4.25日はお休み。

＜アクア教室＞ ※ この教室は利用料金のみで参加できますので、ぜひお越し下さい♪

教室名	時間	定員	内 容
さわやか体操	40分	20名	ウォーキングを中心に楽しくゲームや体操を行います。
えんじょいアクア	35分	20名	水流・水圧を利用した水中運動を行います。

＜水泳教室＞ ☆ 受付にて教室参加の旨をお伝えください。 ※ この教室は利用料金のみで参加できます

教室名	時間	定員	内 容
モーニングスイム	30分	15名	水慣れ・クロールの基礎を指導いたします。
アフタヌーンスイム	30分	20名	クロール25m以上泳げる方から4泳法の指導をいたします。
ナイトスイム	30分	20名	水慣れの基本から25m以上を楽に泳ぐコツ、泳法アップの指導をいたします。

＜有料フロアー教室＞ ☆ 運動できる服装・タオル・水分等をご持参ください。

教室名	時間	定員	内 容
Enjoyエクササイズ	60分	20名	健康保持目的のプールでは出来ない楽しい教室を行います。

※ フロアー教室は1回¥650（税込）で参加できます。お得な回数券あります！

※ この教室は（株）イーストリバーが実施する教室となります。

イワケン健康づくりセンタープール
TEL 0983-23-2335