



1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 の教室実施中は混雑が予想されます。

金・土曜日の17:00～19:50
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・祝は教室はございません	
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						1/9～3/13	1/10～3/14	最終受付 4 時
18:00			1/7～3/18	1/8～3/12	幼児水泳 17:20～18:10	幼児水泳 17:20～18:10		
			小学生水泳 18:00～19:00	子供水泳 18:00～19:00	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 19:00～19:30							
20:00	最 終 受 付 8 時							

<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