

アクアビクス

運動強度

火曜日	10:00～10:45	長崎	★★
木曜日	14:00～14:45	長崎	★★★

水中歩行

土曜日	14:00～14:30	工藤	★
-----	-------------	----	---

脂肪燃焼運動

月曜日	11:00～11:30	工藤	★★
-----	-------------	----	----

アクアエクササイズ

金曜日	10:00～10:45	阪本	★
-----	-------------	----	---

いきいきトレーニング倶楽部

※受講料あり

水曜日	10:00～11:20	阪本	★
-----	-------------	----	---

やさしいヨーガ

※受講料あり

水曜日	14:00～15:30	木下	★
-----	-------------	----	---

成人水泳教室

※受講料あり

月曜日	14:00～14:45	ステップアップコース	工藤
火曜日	13:45～14:30	マスタースコース	工藤
水曜日	13:30～14:15	初心者コース	三浦
木曜日	9:45～10:30	初心者コース	三浦
木曜日	11:00～11:45	ステップアップコース	河原
金曜日	14:00～14:45	マスタースコース	河原
New! 第1・3土曜日	10:00～10:45	泳力認定会コース	河原

※泳力認定会コースは、ターンなどの練習を行い、泳力認定1級の合格を目指すコースです。

プライベートレッスン(45分・60分)

日時は要相談

グループレッスン(60分)

日時は要相談

成人水泳教室の新規受講者募集中!

何歳からでも**絶対**泳げるようになります!