

はさきマリプール 3月 プール・スタジオ教室

シニア
大人対象

教室名	対象	曜日	時間	料金	内容
シニア水中運動	65歳~	金	14:30~15:00	1回200円 +プール利用料	シニア限定！水の特性を利用して、膝、腰の負担少なく運動します。
水中ウォーキング	16歳~	金	18:30~19:15	1回500円 +プール利用料	水の抵抗を増す器具を使用し、水の特性を利用して歩くエクササイズです。

子供
対象

教室名	対象	曜日	時間	料金	内容
キッズスイム	満4歳~ 6歳児	土	9:30~10:30	1回500円※	幼児対象のプール教室です。水慣れから始めてみましょう。
小学生スイム	小学生	土	9:30~10:30	1回500円 +プール利用料	水慣れから始めクロール25m完泳を目指します。

※保護者の方は着替えの手伝いをお願いします。

全年齢
対象

教室名	対象	曜日	時間	料金	内容
泳力チャレンジ	プール利用者	土	13:30~14:00	1回500円 +プール利用料	公認基礎水泳指導員により、泳力検定基準の測定を行います。希望者にはフォームを撮影し後日お渡しします。

スタジオ
レッスン

教室名	対象	日程	時間	料金	内容
腰痛予防ストレッチ &エクササイズ	16歳~ 有料施設利用者	3/5,12	13:30~13:50	無料	腰痛に特化したストレッチ&エクササイズプログラムです。
シニア体操	65歳~ 有料施設利用者	3/19,26	13:30~13:50	無料	シニア向け！陸上でできる運動教室です。

