

この機会に、習い事始めませんか？

はじめてでも安心！



選べるスイミング体験



<成人向け>

実施期間 9月1日(月)～11月22日(土)

成人指導付 (60分)

泳力・体力に合わせ無理のない水泳指導を行いますので、顔を水につけれない方から4泳法まで安心してご参加できます。
体力アップ・運動不足の解

対象 中学生以上
1回料金 1,200円(税込)
定員 各日5名

成人女性 火・金 11時00分～
成人男女 火(初中級) 20時00分～
木(上級) 20時00分～
土(初中上級) 11時00分～

9 月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

10 月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

11 月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

色の日からお選びください

らくらくアクア(30分)

水中で歩く動作を基本に、水の浮力を十分に活用。
顔をつけないので水が苦手でも大丈夫。
エアロは、水の中で行うエアロビクスです。

対象 18才以上
1回料金 1,200円(税込)
定員 各日5名

ウォーキング 月・水・金 12時30分～
エアロ 火・木 12時30分～

9 月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

10 月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

11 月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

色の日からお選びください

申込方法

ホームページ上の専用サイト
またはQRコードよりお申込となります。



お申込・お問い合わせ



さいたま市見沼区中川1010-1
048(686)4141

受付時間 月～土10:30～19:00 日 9:00～13:00

入会の特典ございます。



詳しくはホームページまたは受付まで



お問合せください！

