

プールでのイベント・教室を多数開催！ 多くの方のご参加をお待ちしています！！

①フールでスラックライン

細いベルトの上でバランスを楽しむスポーツです！

水の上だから安心！楽しみながらバランス感覚・体幹・集中力を向上！

日 程：7月8日（土）、8月19日（土）、9月2日（土）

時 間：18時00分～19時30分

定 員：25名

対 象：小学生～大人

※小学2年生以下の方は、保護者も一緒に入水が必要です。

参加費：1,000円/回

500円/回（小学生までの引率保護者）

②アクアビクス

水中で行うエアロビクス！泳ぎが苦手でも大丈夫！楽しく脂肪燃焼！

水の中で、足腰への負担も少なく運動できます！

日 程：7月10日（月）、24日（月）、31日（月）

8月 7日（月）、21日（月）、28日（月）

全5回コース ※8月28日（月）は予備日

時 間：18時30分～19時30分

定 員：30名

対 象：18歳以上の方

参加費：2,500円/全5回

③サップヨガ

水の上に浮かぶサップの上でヨガを楽しみます！

ゆらゆら水の上で楽しく、心地よい時間をお楽しみください。

日 程：7月11日（火）

9月11日（月）

時 間：①10時00分～11時00分

②13時00分～14時00分

定 員：10名

対 象：中学生以上の方

参加費：2,500円/回

④親子でサップ

プールの中は流れもなく安心！親子で楽しくサップで遊びましょう！

サップの上で親子ペアになり様々な遊びをします。

日 程：8月1日（火）、22日（火）

時 間：18時30分～20時00分

定 員：親子ペア 10組

対 象：小学生以上のお子さんと保護者の2人1組

参加費：1組 3,000円/回

⑤アクアキネシス®

アクアキネシス®とは、水の中で行う身体機能向上プログラム！

水の中で足腰、関節の負担も少なく、可動域の改善、筋力向上を促します。

自身の身体と向き合い、身体機能を向上・改善をしましょう！

日 程：7月19日（水）、20日（木）

時 間：① 9時30分～10時30分

②10時40分～11時40分

定 員：10名

対 象：18歳以上の方

参加費：1,500円/回

申込期間

7月3日（月）～

定員になり次第締切

※あつまれ！プールであそぼう水上遊具は、
申込期間が異なります。