

フィットネス会員様対象！

無料です

プールに行こう！ プールを始めよう！

プールを使ってみたいけれど、何から始めたらいいのかわからない…そんなお悩みはありませんか？
泳げなくても大丈夫！体にやさしい水の中で気持ちよく体を動かすことから始めましょう！
コーチが笑顔でサポートいたします！

初心者の方向けのスイミングです📖
ウォーキングや呼吸の方法など、基本の「**き**」から
学びます！

5コースを使用してスイミングを行います。
プールをご利用のお客様にはご迷惑をおかけしますが、宜しくお願い致します。

○開催日時と内容は裏面をご覧ください。