

ウォーキングプール無料体験教室

★3/17（土曜日）一般対象 （各回とも定員15名）

①9:20～10:00（占有時間 9:00～10:20）

「水の特性を知って仲良くなろう
～初心者、体力に自信のない方向き～」

②10:40～11:20（占有時間 10:20～11:40）

「ダイエットのための水中運動
～効果的な体の動かし方を知ろう～」

★3/18（日曜日）障がい者対象 （定員12名）

①9:20～10:00（占有時間 9:00～10:20）

「効果的に水が使えていますか？
～器具を使った水中運動～」

お申込み方法

★申込み受付 3/1～3/10 17:00 まで

★申込者多数の場合は抽選です。

郵便はがき（62円）を添えて3階ウォーキングプール受付で
所定の用紙にてお申込ください。

参加の可否をはがきにて郵送し窓口に掲示します。

★水着・スイミングキャップ・タオル・飲み物をご持参ください。

★コインロッカー代 100円がかかります（使用后、戻ります）。

★キャンセルの場合は、お早めに連絡ください。