

大人のスイミング

ポカポカ温水プール

健康に長生きしませんか！

健康の為とはいえこの時期外でのウォーキングは寒くてできませんよね。そんな皆さんにお勧めするのが温水プールでの運動です。温水プールは冬でも真夏の温かさ。膝や腰に不安のある方でもおもいきり身体を動かせます。健康長寿を目指し、この冬からスイミング始めてみませんか？

じっくり泳法コース

一人一人丁寧な指導で泳ぎを基礎から学びたい方向け



火・金曜日 13:30~15:00
月・木曜日 19:30~21:00

いきいき水中運動コース

膝や腰が痛い方でも安心
健康を維持したい方向け



月・木曜日 13:30~15:00

らくら倶楽部

自由に歩いたり音楽に合わせて水中ダンスや水泳入門まで自由に入り放題



月~金曜日 12:00~16:00
土曜日 12:00~13:30

アクションかめだ

新春特別企画！

ワンコイン1ヶ月お試し会員募集

お泳ぎを基礎から学びたい！水中運動で体力をつけたい！自由に泳ぎたい！
上記各コースを、なんと今なら500円で1ヶ月お試しいただけます。

ご家族、お友達と体験してみませんか？

プールはちょっと…。と思われた方は、じっくり泳法コース・いきいき水中運動コース
で実施する30分の陸上体操のみのご参加も可能です。

- ・お試し期間/ 初回体験日から30日間
- ・お申込み期限/ 1月31日(木)
- ・利用開始最終日/ 2月28日(木)

詳しくはアクションかめだ 025-381-8844 まで！