

★成人対象★

フリーレッスン会員 募集

月々
4,730円

で、
一般利用(自由遊泳)
と、
レッスン受け放題!

水のちから

↑ 新陳代謝が上がり、
風邪を引きにくくなる!

↑ 腰や膝の負担を少なくし、
無理なく運動ができる!

↑ 陸上で運動するよりも、
消費カロリーが上がる!

↑ 血行が良くなり、むくみや
冷え性の改善に効果!

	日	火	水	木	金	土
10:00	大人 10:10-10:40 ウォーキング 大人 10:45-11:30	大人 10:10-10:40 ウォーキング 大人 10:45-11:30	大人 10:10-10:40 ウォーキング 大人 10:45-11:30	大人 10:10-10:40 ウォーキング 大人 10:45-11:30	大人 10:10-10:40 アクアビクス 大人 10:45-11:30	親子 C-6 幼児 10:10-10:55 10:10-11:10
11:00	クロール 背泳ぎ	クロール バタフライ	ガッツリ泳ぐ	クロール 平泳ぎ	クロール 背泳ぎ	CJ-6A 幼児・小学生 11:20-12:20
12:00					大人 11:40-12:25 アクアエクササイズ 大人 12:30-13:15 ワンポイント	
13:00		大人 13:30-14:00 ウォーキング 大人 14:05-14:50 ワンポイント	大人 13:30-14:00 ウォーキング 大人 14:05-14:50 クロール 平泳ぎ	大人 13:30-14:30 ガッツリ泳ぐ	大人 13:30-14:30 マスターズ	CJ-6B 幼児・小学生 14:00-15:00
14:00						J-6G 小学生 15:10-16:10
15:00				CJ-4 幼児・小学生 15:20-16:20	CJ-5 幼児・小学生 15:00-16:00	J-6H 小学生 16:20-17:20
16:00			CJ-3 幼児・小学生 16:10-17:10	J-4 小学生 16:30-17:30	J-5G 小学生 16:10-17:10	
17:00			C-3・J-3 幼児・小学生 17:20-18:20		C-5・J-5H 幼児・小学生 17:20-18:20	
18:00						
19:00			大人 18:50-19:20 水泳入門 大人 19:30-20:30 マスターズ			
20:00						



※ 時間割は変更になる場合があります。

★月会費★
(子ども会員)

週1回コース	4,200円
週2回コース	5,250円
週3回コース	6,300円
週4回コース	7,350円
親子コース	6,300円

★スクール年会費★

1,050円 / 年度

★印鑑・写真1枚(4×3cm)

神河町町民温水プール グリーンオアシス

TEL 0790-35-0536

FAX 0790-35-0857

〒679-3103

神崎郡神河町長谷990-1

神河町町民温水プール 検索

● 開館時間 / 10:00-21:00 (日曜・祝日は10:00-17:00)
● 休館日 / 月曜日 (祝祭日及び振替休日の時は開館します)