

2022年度 第I期二本松しんきん城山プール運動教室

# 各種運動教室 受講者募集中

**各教室6,000円/全10回**

※プール内での教室では、別途プール利用料金がかかります。

**4月12日から順次開講!!**

## 基礎からはじめる水泳教室

火曜日 11:00~12:00

## やさしい水泳教室

①金曜日 11:00~12:00

②金曜日 19:30~20:30

## 目指そう!四泳法水泳教室

木曜日 14:00~15:00

※詳細な日程は別途お問い合わせください。

※感染予防対策として少数定員とさせていただきます(コース毎に異なります)。

お早目のお申し込みをお勧めいたします。

※プール受付にて受講料を添えてお申込みください。お電話での予約・お申し込みはできません。

※体験も可能ですが、定員になり次第締め切らせていただきます。

二本松しんきん城山プール

TEL 0243-24-7555

## 肩・腰・膝

## らくらく水中運動教室

①火曜日 14:00~15:00

②水曜日 11:00~12:00

## 幼児水泳教室

①水曜日コース 16:00~17:00

②金曜日コース 16:00~17:00

## 小学生水泳教室

①低学年水曜日コース 17:00~18:00

②低学年金曜日コース 17:00~18:00

③高学年水曜日コース 18:00~19:00

④高学年金曜日コース 18:00~19:00

## からだ

## コンディショニング

水曜日 13:30~14:30

## 美っくいbodyメイキング

木曜日 19:30~20:30

## 脂肪燃焼!水中運動教室

木曜日 11:00~12:00

## シェイプアップ・

## アクア♪

火曜日 19:30~20:30

## ヨーガ

①火曜日-昼コース 13:30~15:00

②火曜日-夜コース 19:15~20:45

## ピラティス

①金曜日コース 19:30~20:30

②土曜日コース 11:00~12:00

## エアロビクス

水曜日 19:30~20:30

※撮影の為、水泳キャップを外しております。  
入水の際は水泳キャップが必要です。