

レディースアワー実施中！

火曜・金曜 13:00～15:00は女性会員様専用の利用時間となります！



＜レディース泳法＞
火曜 13:15～14:00

泳ぐ前に
肩甲骨と股関節の
マット運動を行います

＜レディース水中運動＞
金曜 13:15～14:00

浮き具を使用しながら
水の中で楽しく
運動します

＜フリーコース＞
火・金 13:00～15:00

水中歩行・自由遊泳
どちらでも
お楽しみいただけます