

プールワンポイントアドバイス

水泳や水中ウォーキングについてアドバイスします。プールサイドの指導員へお気軽に声をおかけください！

※祝日はお休みです※

金曜日

14-15

一般

水慣れの方法から技術的なことまで、水泳に関することをアドバイスします！

水曜日

10-11

水中
ウォーキング

腰やひざに負担をかけない安全で効果的なウォーキング方法を指導します！

○ 参加方法 ○

券売機でプール利用券を購入(またはICカードで入場)し、実施時間に直接プールへお越しください。プールサイドの指導員へ声をかけるとアドバイスが受けられます。

*教室ではないため、付ききりの指導は行えませんのでご了承ください。

お問合せ 五日市ファインプラザ 042-596-5611 休館日:第1・第3水曜日・年末年始