

6月より開催

Short Program

プール利用者が参加出来る無料プログラムです。20分間のレッスンなので無理なく楽しめます♪ ※施設使用料は必要となります。



■らくらく水中ウォーク

水曜日 13:15~13:35

水の4大特性（浮力・抵抗・水圧・水温）を利用して全身運動をします。また、足・膝・腰の運動機能を高め健康増進を図るプログラムです。

■かんたん水泳

毎週金曜日 13:15~13:35

初心者の方から参加できます。水泳の基礎を学ぶことで水泳の楽しさを知ることが出来ます。

水泳に興味のある方、これから始めようと考えている方にオススメです。



※都合により、内容の変更や休講させていただくことがございますので、予めご了承ください。

甲良町温水プール・香良の湯
指定管理者 (株)東京アスレティッククラブ