

浦安市屋内水泳プール スポーツ教室のご案内

教室名	対象	定員	時間	内容	受付	費用	備考
アクアパーク	満4歳から 就学前の幼児	20名	50分	水中アスレチックなど、 プールで遊びながら「水な れ」を目指します。	＜場所＞ プール棟1階専用受付 ＜開始時間＞ 教室開始30分前	1回300円 ※別途費用なし	受け付けが終了しましたら、控室でお子様の更衣を済ませてお待ちください。教室開始5分前に担当者がお子様をプールへご案内します。教室終了5分前になりましたら控室でお子様をお待ちください。
アクアリズム	16歳以上の方	30名	30分	リズム（音楽）に合わせた 水中運動を行います。初め ての方でも個々のペースで 進めることができますので安 心してご参加できます。	＜場所＞ プール場内 監視室前 ＜開始時間＞ 教室開始10分前	プール使用料のみ	
シェイプアップ アクア	16歳以上の方	30名	40分	シェイプアップを目的に、 リズム（音楽）に合わせた 水中運動を行います。	＜場所＞ プール棟2階専用受付 ＜開始時間＞ 10：30～	1回600円 ※プール入場料不要	
水中エクササイズで 筋肉貯筋	65歳以上の方優先 ※16歳以上参加可	20名	30分	脚の筋肉を維持・向上する ことを目的に、水の抵抗 （重さ）を活用した水中運 動を行います。	＜場所＞ プール場内 監視室前 ＜開始時間＞ 教室開始10分前	プール使用料のみ	
ワンポイント アドバイス	プール利用者	概ね9名	1人5分	水泳に関するご質問にアド バイスさせていただきます。 気軽にご相談ください。	＜場所＞ プール場内 監視室前 ＜開始時間＞ 教室開始10分前	プール使用料のみ	受付順に実施します。お客様の順番までは遊泳しながらお待ちください。お呼び出し時不在などにより、実施順が前後する場合があります。

◇◇ その他 ◇◇

- 受け付けは先着順となります。
- 16歳以上の方はプール入場前に血圧測定を済ませて健康状態をご確認ください。
- 教室参加中もご利用時間に含まれます。プール利用時間を超過した場合は、精算機にて精算をして退場してください。

公式ホームページ



公式Instagram

