

美里町スイミングセンター

☆初夏の教室体験会開催!

夏まで待てない! 待たずにはじめよう!!
 まずは、自分に合った教室を見つけましょう。各教室の
 体験会をご用意しました。

☆500円/1回(税込)
 ☆定員は各教室実施日毎、5名様まで
 ※詳しくは、受付にお問い合わせください!

教室名	曜日	開催時間	内容	担当者
流水教室	火	13:30~14:30	「超音波流水機」を使って、行う運動です。	白鳥
	水	13:00~14:00	①心肺機能アップ ②筋力アップ ③血行促進 ④自然治癒力アップ	宮地
	金	14:00~15:00	⑤リラクゼーション効果 ⑥マッサージ効果	宮地
小学生水泳	火	16:30~17:30	水慣れから行います	白鳥
成人水泳	水	10:00~11:00	水慣れから行います	宮地
水中 ウォーキング	土	11:00~12:00	膝・腰の負担が少なく、 水の抵抗や浮力を利用して行います	白鳥

お問合せ: 美里町スイミングセンター <https://misato-sc.com>
 (TEL) 0229-58-2220 ・ 0229-25-3787