

9月スタート プール・スタジオ教室はじまります



	教室名	対象	内容
プール	アクアリズム	高校生以上	音楽に合わせて、エクササイズを行います。
	ナイトアクア		お仕事帰りのスカットメニューです。 音楽にあわせてエクササイズをおこないます。
	水中ウォーキング		水中での基本的な歩き方を中心に指導します。
	水泳教室(成人)	小学生	水慣れから4泳法の基本的なフォーム、息継ぎを指導します。
	水泳教室(小学生)		水慣れから基本的なフォーム、息継ぎを指導します。
	水泳教室(幼児)		オムツがとれた3歳~未就学児 プールデビューにピッタリな水慣れがメインの教室です。
スタジオ	かんたんエアロ	高校生以上	音楽に合わせて、有酸素運動を行います。
	フラダンス		ハワイアン音楽に合わせて行います。
	やさしいヨガ		初心者の方を中心に、簡単なヨガのポーズで心と身体を整えます。
	ピラティス	高齢者向け	鍛えたい部分を意識し、身体の芯を鍛えます。
	膝腰痛・転倒予防教室		イスに座ったまま行える基礎体力向上や転倒予防、機能改善を目標とします。
	ママ&ベビー教室		首の座った0~1歳のお子様と保護者 ベビーマッサージと、ママに嬉しい産後の身体に考慮したエクササイズを行います。

こんな方におすすめ♪

「健康的な身体作りをしたい」

「泳ぎが上手になりたい」

「ストレス解消に身体を動かして」

「リフレッシュしたい」

ご参加
お待ちしております
おきます☆



※教室内容は変更する場合がございます。
詳細に関しましてはHPや館内掲示をご覧ください。

プール・トレーニング室

ご利用の方へ

チケットに記載された利用終了時刻まで
にフロントに
チケットの返却をお願い致します。

※利用時間終了時刻を過ぎてチケットを
返却いたしませんとチケットを
もう1枚購入していただきます。
予めご了承ください。

公 式
ホ ー ム
ペ ー ジ



LINE友だち登録

柳泉園グランドパーク

〒203-0043
東京都東久留米市下里4-3-10

042-473-3121