



# 教室体験

水泳教室の体験をしてみませんか？

自宅で過ごすことが多くなり運動不足が気になる方、  
教室に通いたいが続けられるか心配な方、

体験だから自分のペースで、誰でも参加OKです！



## 水中ウォーキング教室

定員  
5名

ウォーキングを中心とした水中運動や  
道具等を使用した筋力トレーニングを行います。

PM(金) 13:10~13:55	2月5日・12日・19日・26日 3月5日・12日
----------------------	------------------------------

## 18歳以上対象の教室

## いきいきアクアビクス教室

定員  
5名

水中運動やダンス・トレーニングを  
音楽に合わせて楽しく行います。

AM(水) 10:10~11:00	2月3日・10日・17日・24日 3月3日・10日
----------------------	------------------------------

## 親子で参加できる教室

## 親子水あそび教室

定員  
5組

遊びながら楽しく水慣れを行います。

※平成28年4月2日～平成30年4月1日  
の間に生まれている健康な幼児と保護者が対象

PM(火) 13:10~14:20	2月2日・9日・16日 3月2日・9日・16日
----------------------	----------------------------

- ☆定員になり次第締切させていただきます。
- ☆体調の悪い方は参加をお控えください。
- ☆教室開始時刻2時間前から静岡市南部に  
大雨・洪水・暴風警報が1つでも発表された場合、  
教室は中止とさせていただきます。
- ※警報の発表状況については当施設で確認できます。

## 参加方法

### 参加費

1回600円

親子水遊び一組600円(2子目300円)

各教室30分前より、  
中央体育館1Fロビーにて受付開始します。

### 【持ち物】

- ・水着 ・水泳帽
- ・ロッカー代 20円
- ・ゴーグル(必要な方)
- ・タオル  
※必ず袋に入れてお持ちください
- ・マスク  
※来館時は必ず着用してください

