

成人水泳&水中運動体験会

水の中で、無理なく楽しく健康づくり！

運動が久しぶりの方も、水泳が初めての方も大歓迎！
水の浮力を活かしたやさしい運動で
体をほぐしながらリフレッシュしませんか？

□開催日時 **11月3日(月・祝)12:00~13:00**

申し込みはこちらから

□内 容 ①成人水泳コース「クロールを泳ごう」

お水慣れから浮く、バタ足などから練習していきます。初心者の方大歓迎です！

②水中運動コース「歩きまろう会」

1時間でプールの中を歩きます。ジャンプ、体をひねる、後ろ向きでも歩いたりします

□対 象 成人(18歳以上) 当クラブ会員外の一般参加の方も大募集

□参加費 1,100円(税込)

□定 員 ①水泳コース:10名 ②水中運動コース:20名

□持ち物 水着、キャップ、タオル、ゴーグル(水泳コース)

※キャップ、ゴーグルは無料レンタルあります

□募集期間 **令和7年10月8日(水)~10月31日(金)**

□申込方法 右記 QR コードまたはクラブホームページよりお申し込み
またはお電話やクラブフロントにて直接お申し込みもできます



スペシャル入会特典!!

- ①入会金
- ②初年度の年会費
- ③初月度の月会費

全て **0** 円

お子様がクラブに通うパパ&ママ必見！
ナイスこまどりでお得に健康習慣を

**10月度限定！
ファミリー会員大募集！**
クラブが使い放題で
毎月の会費が **5,500** 円