

山の日(8/11)プール無料レッスン

アクアビックハイドロ(成人) 10:10~10:55 定員 15 名 担当:海老澤 (5m プール)

水中での筋トレに興味がある方、足のつかないプールで腰や膝に大きな負担をかけずに運動したい方におすすめ！

アクアダンス(成人) 12:10~12:55 定員 30 名 担当:藤江 (ケアプール)

泳ぎは苦手だけどプールで体を動かしたい方におすすめ！顔を水につけないので安心です。

水中ポールウォーキング(成人) 13:10~13:55 定員 20 名 担当:中西 (ケアプール)

ポールでバランスを取りながら転倒のリスクが少なく水中運動を楽しめます！

着衣泳(成人) 14:00~15:00 定員 20 名 担当:友廣 (メインプール)

【水着の時と全然違う・服が重たくて動けない】もしもの時に備えてサバイバル体験をしてみましょう！(濡れても良いTシャツ・短パン・靴下等をご用意ください)

楽々フィンスイム(成人) 16:00~17:00 定員 20 名 担当:中村 (メインプール)

フィンスイムを体験してみたい！長い距離を楽に泳いでみたい方におすすめ！

TAC 公式アプリ
先行受付

【TAC 公式アプリ】7月31日(金)9:00~
【窓口】8月3日(月)9:30~
※お電話からのお申込みは承っておりません。

※フリー会員の時間外利用は、別途 1,700 円(税込)が必要です。
当日フロントでご入金後、入場券をお渡しいたします。

TAC 公式アプリインストールがお済みでない方は
下記の2次元コードを読み込んでください。



Android



Apple

