

宮古市姉ヶ崎サン・スポーツランド

1月6日(火)~1月31日(土)

中学生～成人

スイミングスクール体験

風邪に負けない身体づくりを!!

サン・スポーツランドでは、成人の方むけのスクールもおこなっております。
泳いでも、泳がなくても、水を利用して身体に負担をかけない全身運動や、運動不足になった
身体に再びエネルギーを!!そして、リフレッシュしましょう!!

《月曜日》

- 10:10～ はじめてプール
- 11:10～ バラエティースイム
水中ウォーキング
- 13:45～ エンジョイスイム 60

《火曜日》

- 11:10～ はじめてプール
- バラエティースイム
- 13:45～ はじめてプール
- バラエティースイム
- 18:30～ はじめてプール
- バラエティースイム

《木曜日》

- 10:50～ エンジョイスイム 60

《金曜日》

- 10:10～ バラエティースイム
- 11:10～ 水中ウォーキング
- 13:45～ エンジョイスイム 45
- 18:30～ はじめてプール
- バラエティースイム

《土曜日》

- 10:10～ アクアエクササイズ

《日曜日》

- 10:10～ クロール・背泳ぎ



体験参加料 保険料含む
1ヶ月 300円

※別途プール利用料 540円 回数券可



お問合せ

宮古市姉ヶ崎サン・スポーツランド

〒027-0097 宮古市崎山 3-75-1 電話 0193-63-6323 ※毎週水曜日休所