

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

《木曜日》

10:50～ エンジョイスイム 60

《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

《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

《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



エンジョイスイム

体験参加料 保険料含む

1ヶ月 300 円

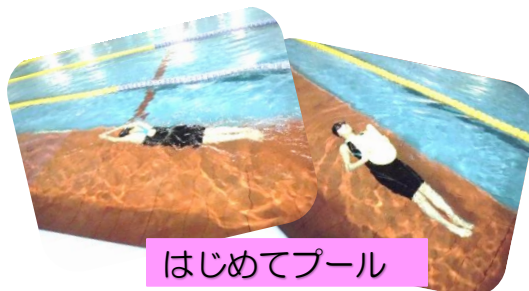
※別途プール利用料 540 円 回数券可



水中ウォーキング



バラエティースイム



はじめてプール



5 アクアビクス

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