運動習慣を身に着けよう！！

大人スイミング
☆無料2Day体験会☆

【日にち】2026年11月16日(月)・23(月・祝)
12:00～13:00

【場所】　スクールプール1～2コース

【対象】　運動に挑戦したい方で16歳以上の男女

【定員】　8名まで
※当該施設の利用経験者はご利用いただけません。

【受付期間】　11月1日(日)～レッスン開始直前まで

～レッスン内容(予定)～　※内容は変更になる場合がございます。

12:00～　プールの中で準備体操。
12:05～　歩いて体をほぐします！
12:15～　みんなで楽しくレクリエーション
12:30～　リズムに合わせて動いてみましょう。
12:40～　少し泳いでみましょう。(けのび・バタ足程度)

・体験のお申し込みは以下の二次元コード
もしくは直接キャストへお問い合わせください。

☆おすすめポイント☆

参加回数は1回でも2回でも構いません。
皆様にあったスケジュールで運動してみましょう！
1回のメリット　⇒　運動をする楽しさを感じれます。
2回のメリット　⇒　運動習慣を身につけるきっかけ。変化を感じられます。