



福井県越前市
家久スポーツ公園
温水プール

おとな水泳教室



健康水中ウォーキング

プールでおこなう水中ウォーキングは、陸上に比べて足腰の負担がかかりにくいですが、水の抵抗があるため、十分な酸素運動ができます。
インストラクターが指導しますので、はじめての方もお気軽にご参加ください。

コース名	対象	曜日	時間	月会費
健康水中 ウォーキング	成人	火・木	10:00 ~ 10:50	無料
		水・金	11:00 ~ 11:50	

水着・スイムキャップ・タオルを持参ください

- ※4月より開講します。予約などは必要ありません
- ※別途プール入場料が必要です