

9月23日(水・祝) 無料体験できます

Gulf祭り無料体験会

ベビースイミング ※6カ月～3歳未満対象

- 親子で楽しくスキンシップ
- ベビーからのスイミングは発育発達に効果的



成人水泳教室 (初心者大歓迎) ※中学生以上が対象

- 顔付け・歩く・浮いて立つ練習 泳げなくても大丈夫、恐怖心を取り除くことから始めます。
- クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの習得 10時30分～11時30分



水中運動コース (アクアスンバ)

水の中は関節に負担が少なく運動できます

- 音楽に合わせて楽しく運動 12時30分～13時15分
- 浮力を利用して気軽にシェイプアップ
- 泳げなくてもすぐ始められます



水の抵抗を利用して一人一人に合った運動が楽しめます

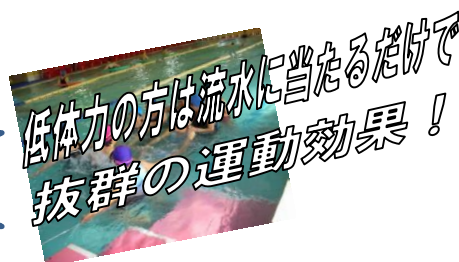
流水健康コース

こうした方にお勧めします。

- 普段、運動しない 12時～12時45分
- 腰や膝が痛い
- 頭痛・肩こりや便秘がひどい
- お医者様に運動を勧められている
- 生活習慣病を改善したい

スタジオプログラム

- フラダンス
 - ヨガ、太極舞
 - キッズダンス(幼児～小学生)
- などの体験会も大好評につき今年もやります!



一般無料開放

13時～16時 この日会員様はもちろん、会員ではない方も入場無料。

0980-53-5238 沖縄スイミングスクール名護校