

大人のための プールDAY!!

10月26日(木)



タイムスケジュール

○プールレッスン

各200円 定員20名
要予約 10/19(木)スタート

水中リズム
ボール
所IR

強度★★☆

プールの中でボールを使ってエクササイズ! 水の抵抗があるので激しい運動が苦手な方にもおススメ!

水中
ウォーキング
熊川IR

強度★☆☆

ゆったり身体を伸ばしたり全身を使いながらウォーキング。様々な歩き方で全身を動かしていきます!

アクア
ピクス
片岡IR

強度★★★★

音楽に合わせてプールでエアロピクス! 地上では味わえない水の負荷がかかり達成感もひとしおです!!

11:00-11:45



水中リズムボール

11:55-12:05



動画撮影

13:00-13:45



水中ウォーキング

14:00-14:45



アクアピクス

14:55-15:05



動画撮影

15:05-15:30

フィン体験(貸出)

15:30-15:55

フィン体験(貸出)

16:05-16:30

フィン体験(貸出)

16:30-16:55

フィン体験(貸出)

16:55-17:05



動画撮影

17:05-17:55



スタッフと

真剣一本勝負

17:55-18:05



動画撮影

○動画撮影

200円 定員各回3名

要予約 10/19(木)スタート
休憩時間を利用して泳ぎの動画を撮影します! スタッフの機器で撮影しラインでデータお渡しになります。フォームチェックなどにお役立てください。



○スイムフィン体験

要予約 10/19(木)スタート

20分 200円



定員 各回1組(1~4名)

Mサイズ(女性)2名 Lサイズ(男性)2名まで

スイムフィンの貸し出しを行います。5分程度、フィンの履き方・立ち方のレクチャーを行います。普段出せないようなスピードで泳ぐ感覚…。体験してみてください!

○スタッフと



真剣一本勝負

要予約 10/19(木)スタート

1勝負100円 定員10名

当館のスタッフと本気の泳ぎ勝負!! 得意な泳法でチャレンジしてください。勝者にはミニプレゼントをご用意。子どもから大人まで挑戦者求ム!!



※時間帯により、一部コースの使用及びコース変更を行います。

通常利用の方にはご迷惑をおかけしますがご理解の程よろしくお願い致します。

ほっとランド きぬ

〒304-0054

下妻市中居指1126

TEL:0296-30-4126

午前10時~午後9時

毎週月曜日休館

※月曜日が祝日の場合は翌火曜日休館

各SNSはごっちゃっ!

ホームページ

ライン

インスタグラム

