

令和6年度



かすやドーム

プールアリーナ

期間限定プールエクササイズレッスンを開催します

水中ウォーキング&ストレッチ [40分]



6月18日・25日 7月2日・9日

- ①膝や腰に痛みがあり、陸上で運動することが困難な方
 - ②プールでの運動を推奨されている方
 - ③水中でゆっくりと体を伸ばしたい方
- など、様々な方におススメです!!

水の力(特性)を活用し、安全で効果的なウォーキング方法や柔軟性を高めるストレッチを体験してみませんか?
※レッスンパスの利用ができます

日時…火曜日 13:50~14:30

定員…20名

対象…大人(高校生以上)

料金…施設利用料+400円

持ってくるもの…水着・スイムキャップ

アクアビクス [40分]



6月28日 7月5日・12日

水の浮力・抵抗を使いながら音楽に合わせて爽快地に体を動かします!!
全身をバランスよく使うので効率よく脂肪燃焼できますよ!!

※レッスンパスの利用ができます

日時…金曜日 11:10~11:50

定員…30名

対象…大人(高校生以上)

料金…施設利用料+400円

持ってくるもの…水着・スイムキャップ

お問合せ… 粕屋町総合体育館(かすやドーム) 092-939-5130