

開講前プロモーションイベント

# アクアストレッチ

【プール】無料30分レッスン  
プール受付にて申込制（先着順）

日頃のストレスで硬くなった  
カラダや肩こり  
自律神経等を整える  
ストレッチ。



水中でのリラックス効果  
を感じながらカラダを  
ほぐしてみませんか？

対象： 16歳以上  
定員： 10名

7/7・14  
(火) 10:15~10:45

- 【当日申込制・先着順】※本人申込限定・代理申込不可  
プール入場受付にてお申出ください。  
整理券をお渡しします。定員になり次第受付終了。
- 10分前までに整理券を持って着水プールに集合。
- プール入場料は別途必要。

湖西市アメニティプラザ ☎053-573-0777

【OPEN】9:00~21:00 【CLOSE】木曜日（7/20~8/31は無休・臨時メンテナンス休館有）

開講前プロモーションイベント

# アクアダンス

【プール】無料30分レッスン  
プール受付にて申込制（先着順）

アップテンポの音楽のリズムに  
合わせてダンス♪

水の抵抗を使った  
水中でのダンスだから  
体幹を鍛え

代謝UPも狙える！

楽しくカラダにイイコト始めてみませんか？



対象：16歳以上

定員：10名

7/1・8・15  
(水) 10:15~10:45

- 【当日申込制・先着順】※本人申込限定・代理申込不可  
プール入場受付にてお申出ください。  
整理券をお渡しします。定員になり次第受付終了。
- 10分前までに整理券を持って着水プールに集合。
- プール入場料は別途必要。

湖西市アメニティプラザ ☎053-573-0777

【OPEN】9:00~21:00 【CLOSE】木曜日（7/20~8/31は無休・臨時メンテナンス休館有）