

わくわくランド

3月プール教室案内

*有料教室 600円【事前申し込み受付※別途入館料】※中学生以下を除く

◆クロール（中級者向け）

開催日 3/3, 10（火曜日）※3/17, 24, 31は休講です

時間 11:00～11:50

場所 アクアゾーン スイムプール

定員 10名（先着順）

内容 クロールの呼吸やクロールのレベルアップを目指します

持ち物 水着、スイミングキャップ、ゴーグル、タオル、飲み物



◆はじめてスイム

開催日 3/5, 12（木曜日）※3/19, 26は休講です

時間 13:00～13:50

場所 アクアゾーン スイムプール

定員 10名（先着順）

内容 初めて泳ぎの練習をする方や、クロールの基礎の習得を目指します

持ち物 水着、スイミングキャップ、ゴーグル、タオル、飲み物



教室予約サイト



*無料教室【当日受付※別途入館料】※中学生以下を除く

◆水中ウォーキング

開催日 3/2, 9, 16（月曜日）※3/23, 30は休講です

時間 11:00～11:30

場所 アクアゾーン スイムプール

定員 20名（先着順）

内容 水中ウォーキングの簡単なアドバイスをいたします！
水中での歩き方を覚えてみませんか？

持ち物 水着、スイミングキャップ、タオル、飲み物



☆プール教室 注意事項☆

- ・有料教室は、ストアーズ（予約サイト）にての**事前申し込み制**となります。詳しくはホームページをご確認いただくか、QRコードからお申し込みください。
 - ・無料教室は、教室開始30分前からアクアゾーン監視室前にて受付を開始いたします。
 - ・各教室定員になり次第、予約を締め切らせていただきます。
 - ・有料教室に関しましては、定員に空きがある場合のみ、**教室開始後10分まで**当日受付も行います。**※事前にサイトをご確認の上、お越しください。**
 - ・有料教室の教室利用料金は**当日支払い**となります。**必ず教室料金をお持ちの上でご来館ください。**※別途入館料が必要です
 - ・有料教室ご参加の方は当日、入館時に入館チケットと教室チケットを券売機で購入後、入館手続きをしてください。
- 10:15～フロントにて教室受付を行います。
- ・お電話・ハガキでの受付は一切しておりません。
 - ・教室のみのご利用はできません
 - ・教室実施中はインストラクターの指示に従ってください。
 - ・教室中の事故に関しては自己責任となります。体調に合わせて楽しく運動しましょう♪

上尾市健康プラザわくわくランド
住所：上尾市西貝塚17-1
TEL：048-783-1126
指定管理者 シンコースポーツ・協栄共同事業体