

成人コース一覧

たて25M



よこ13M



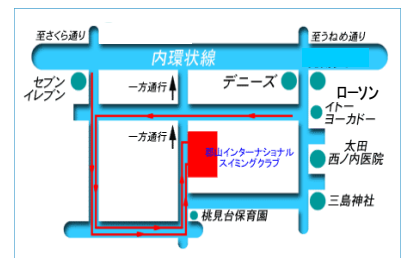
【時間】	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	リフレッシュコース
9:40	フリー 【25M】	フリー 【25M】	フリー 【25M】	フリー 【25M】	フリー 【25M】	フリー 【25M】	<p><月～金> 9:45～11:00 (9:45～10:15 レッスン) 水温33°Cのヘビィープールで ストレッチやウォーキングを 行います。 泳がなくても全身運動が できます。</p>
10:20	フリー 【13M】	フリー 【13M】	フリー 【13M】	フリー 【13M】	フリー 【13M】	フリー 【13M】	
10:40	歩行/スイムレッスン 【13M】	歩行/スイムレッスン 【13M】	歩行/スイムレッスン 【13M】	歩行/スイムレッスン 【13M】	歩行/スイムレッスン 【13M】	歩行/スイムレッスン 【13M】	
11:00	フリー スイムレッスン	フリー スイムレッスン	フリー スイムレッスン	フリー スイムレッスン	フリー スイムレッスン	フリー スイムレッスン	
11:30	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	
12:00	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	
13:00	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	
14:00	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	
16:00	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	(土は14:00まで)	
19:30	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	
20:00	フリー スイムレッスン 【25M】	フリー スイムレッスン 【25M】	フリー スイムレッスン 【25M】	フリー スイムレッスン 【25M】	フリー スイムレッスン 【25M】	フリー スイムレッスン 【25M】	<p>日曜日 フリー 13:30～15:00 15:30閉館</p> <p>土曜日 フリー スイムレッスン 【25M】 17:00～19:00 19:30閉館</p> <p>入会金 6,600円 --- 月会費 --- 月4回 6,930円 月自由 8,030円 (税込)</p>
21:30	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	
	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	

22:00閉館

フリー：自由に泳いだり、歩いたりできます。

スイムレッスン：初心者の方や泳ぎを覚えたい方にコーチの指導があります。

歩行レッスン：音楽をかけながら、水中をいろいろな動きで歩きます。



豊か で 健康 な 地 域 社 会 文 化 の 活 力

郡山インターナショナルスイミングクラブ

〒 963-8023 電話 932-2821

郡山市緑町21-2 FAX 932-0450

ホームページ = 郡山インターナショナルスイミングクラブ

【姉妹クラブ】 南インターナショナルスイミングスクール 安積町長久保2-3 TEL 947-0018

