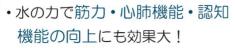
山形県県民の海・プール スパール 水泳教室

水中健康・レディースコースのご案内(令和7年度)

水の浮力が体重を支え関節に かかる負担を軽減!膝や腰の 痛みがある方、リハビリ中の方 も、安全に運動を続けられま す。

負担を軽減して 安全な運動習慣!



- 体脂肪の減少や生活習慣病の 予防改善!
- ・コーチの指導でより効果的に!



体力づくりや 病気の予防に!

お あ 痛 きる。 悩 る 11 の も み 運の か 動 方 は 必見 痛 な h LI か 0







交通手段の確保が困難な大人の会 員様を対象に、送迎バス・送迎車を運 行しています。詳しくは受付までご相 談ください。

送迎も行なっています!

水着を着るのは 久々でちょっと… という方は ラッシュガードで ご参加ください!

ラッシュガードは レンタルでお試し もできます!

関

節

の

痛

4

は

肉をつ

け

けど

お

医者さん

は



お問い合わせ

山形県県民の海・プール スパール 指定管理者 NPO 法人健康づくりサポート東北 21 997-1117 鶴岡市下川字龍花崎 41-86 TEL/FAX 0235-68-5121

スクール 時間割表

元気な身体は自分で作る!水深 25mプール 1.2m

流水プール 1m

時間	月	火	水	木	金
11:00~ 12:00		水中健康	水中健康		水中健康
14:00~ 15:00	水中健康※			水中健康※	
19:00~ 20:00		水中健康			

11月~3月は流水プール側閉鎖の為、全ての教室が25mプールでの開催となります。 8月分の教室は繁忙期の為、お休みになります。(詳しくは教室カレンダーをご覧下さい)

※ 月・木曜日 14:00~15:00 の水中健康は通年 25mプールでの開催となります。

教室の支払い方法は 無駄なく回数で!



	米加	米
الا	女义	分

□ 数	金額
4 🛛	3,300円
8 🛭	5,700円
月ごと券※	8,000円

〇購入した回数券は年度内(3月末)まで有効 ○恐縮ではありますが、返金対応は致しかねます。

月ごと券とは

各月1日~月末までの教室に 回数制限なくご参加頂ける、教 室の1ヶ月フリーパスです。

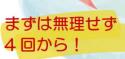
※月の途中からでもご購入頂けま すが、期限は月末までとなります。 ご注意ください。

無料体験

(お一人様1回まで)

水中健康コースでは、 1回無料で体験参加がで きます。お友達と参加して みませんか? 前日までにお電話にて ご予約ください。

続けたいけど 体調が不安

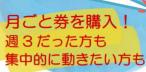




一か月週2位の 間隔で通いたい

8回分を購入! 使い切ったら 買い足して!

今月は農閑期だから たくさんやるぞ~







気になる点は スタッフまで お気軽に ご相談ください。

イベント

通っている曜日を問わず、 みんなで参加して楽しめる! 記録会や、忘年会など、各種 イベントを開催しています。



し開催判断を行います。

山形県県民の海・プール スパール TEL/FAX 0235-68-5121

