

成人クラスレッスンスケジュール変更のお知らせ

いつも東近江市湖東プールをご利用いただきありがとうございます。

当施設では、会員様のご利用状況を踏まえ、ご利用しやすい時間帯への変更を致します。

2023年4月より新スケジュールにて運営させていただきます。

変更する内容につきましては、下記のスケジュール表をご覧ください。

【新クラス】2023年4月からの成人クラスレッスンスケジュール表

火	昼	14:30～15:30	水中歩行	初中級	マスターズ
水	昼	13:30～14:30	初級	中級	上級
	夜	20:00～21:00	初中級		
木	昼	13:30～14:30	初級	中上級	
金	昼	13:30～14:30	初級	中上級	
		15:00～16:00	新 腰痛・肩こり改善		
土	朝	9:30～10:30	初中級	上級	マスターズ

腰痛・肩こり改善クラス

意識的に体を動かし、ストレッチで凝り固まった筋肉をほぐしながら血流を良くし、体のバランスを整え、水中ウォーキングで柔軟性や筋力アップを目指します。

※新クラス設立に伴い、下記のクラスは終了となります。ご理解よろしくお願い致します。

※レッスンスケジュールは受講状況を考慮し、今後も変更することがあります。

木曜日 夜 20:00～21:00 水中健康クラス

3月末で廃止となります。

リフレッシュクラス対象年齢変更のお知らせ

2023年4月よりリフレッシュクラスの対象年齢を変更させていただきます。

変更内容につきましては、下記の通りとなります。

変更前	→	変更後
50歳以上の男女		高校生以上の男女