

SFC敷根フィットネスクラブ 〈プールコース〉カレンダー

8 2025年
月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
				1 19:15～20:00 AD SWIM クロール	2	3
4 休館日	5	6 19:15～20:00 AQUA BICS	7 19:15～20:00 AD SWIM 背泳ぎ	8 19:15～20:00 AD SWIM 平泳ぎ	9	10
11	12	13 19:15～20:00 AQUA BICS	14	15	16	17
18 休館日	19	20 19:15～20:00 AQUA BICS	21 19:15～20:00 AD SWIM バタフライ	22 19:15～20:00 AD SWIM ターン	23	24
25 休館日	26	27	28			

* 日程は変更になる場合がございます。カレンダーは敷根公園HPやXからご覧いただけます。

SFC Summer Program



プールコース〈屋内温水プール〉 レッスン料：1回1.000円		強 度
水中ウォーキング	気軽に楽しく!! 水中の作用により関節への負担を軽減♪腰痛・膝痛・肩こりに効果が期待できます。	初心者大歓迎
AQUA BICS	水の特性を利用し全身運動を行います。 心肺機能の強化や筋力アップ、柔軟性の向上♪	3🐬🐬🐬
Advance Swimming	4泳法をより学びたい方やより泳力を高めたい方におススメです。19:00～19:15は自由にウォーミングアップをして下さい。	3～5🐬🐬🐬



参加及び予約方法 定員 15名

- ・電話もしくは窓口にてお申し込み下さい。
- ・各教室は曜日ごと1回ずつご予約頂けます。(別曜日の教室は予約可能です)
- ・初めて参加される方は登録用紙に必要事項をご記入の上、お申し込み下さい。
- ・前営業日までに催行決定のレッスンは当日でも参加可能です。
- ・レッスン料(プール入場料込)は券売機で参加券をご購入下さい。

その他

- ・教室開始時間の15分前から更衣室に入場できます。
- ・スイムキャップは着用して下さい。

お問い合わせ

敷根フィットネスクラブ (下田市敷根公園屋内温水プール内) Tel 0558-23-6333