

海竜スポーツランド

無料開放 DAY!

2023.6.18 (日)

施設をまるごと使ってみよう！
皆さんのお越しをお待ちしています！！

プール・アリーナ（体育館）・トレーニングエリア無料開放！！

プール

【利用可能時間】 10時00分～18時30分（12:00～13:00は利用不可）

【持ち物】 水着、水泳帽子、タオル

アリーナ、トレーニングエリア

【利用可能時間】 9時00分～19時00分

【持ち物】 室内用シューズ、タオル

※用具の貸し出しはありません。

※プール、トレーニングエリアの利用者が多い場合は人数制限を行う場合があります。

※アリーナは事前予約制で最長2時間まで利用可能です。

事前予約の受付は6月5日（月）から電話またはフロントにて。

教室無料体験！ ※対象は高校生以上です。 事前予約は6月5日（月）～

ピラティス教室

定員 20名

身体に負担をかけず、本来持っている柔軟性や強さを引き出し、姿勢改善、バランスのとれたしなやかな身体づくりを目指します。

時間： 10時00分～11時00分、
13時00分～14時00分

持ち物：ヨガマット

事前予約
OK

水中運動教室

定員 20名

水の浮力、抵抗を利用し、水中ウォーキングなどの簡単な動きを行いながら、筋力アップや運動不足の解消を目指します。

※この教室は泳ぐことはありません。

時間： 14時30分～15時00分

持ち物：水着、水泳帽子

事前予約
OK

水中エアロビクス

音楽に合わせてながら全身を使って有酸素運動をおこないます。体力・筋力の向上が期待でき、全身をバランスよく鍛えることができます。

心身のリラクゼーション、リフレッシュも期待できます。

時間： 12時00分～12時45分

持ち物：水着、水泳帽子



太極拳教室

定員 20名

無理のない動作で、年齢問わず、はじめての方でも安心して参加できます。足腰の筋力アップ、脳の活性化、心肺機能の増進による自己免疫能力の増大が期待できます。

時間： 15時30分～16時30分

持ち物：運動ができる服装

事前予約
OK



※12:00～13:00は水中エアロビクスのため自由遊泳・水中ウォーキングはできません。

無料開放 DAY
スケジュール