

ゆみんぐ Warm Water Pool

30周年記念 week

11/2(土) ▶ 11/4(月・祝)

水慣れ～4泳法・ウォーキングなど、泳力の向上したい方に

水泳ワンポイントレッスン

11/2(土)

①11:00～11:50 ②13:00～13:50 ③14:00～14:50

場所：25mプール 定員：1組10分程度 申込：プールサイド監視員室前



効果的なマシンの利用法や運動相談を
インストラクターに聞いてみよう！

トレーニング & 運動相談会

11/3(日)

①10:30～12:00 ②13:30～15:50

場所：トレーニング室 定員：1組10分程度
申込：受付にて当日申込



水泳教室の教材を開放します
お遊びの時間を楽しんで下さい

あそべるプール

11/4(月・祝)

10:30～17:30

場所：幼児プール



11/6(水) ▶ 11/8(金)

足腰に負担なく運動したい方に

水中エクササイズ

水中機能改善レッスン

11/6(水) 13:30～14:30

11/8(金) 13:30～14:30

アクアウォーキング

11/7(木) 13:30～14:30

場所：25mプール

定員：20名

申込：受付にて当日申込

料金：100円（但し、入場料は別途必要）



柔軟性や代謝向上を目指したい方に

陸上エクササイズ

体質改善ストレッチ

11/6(水) 15:00～16:00

ボディメイクエクササイズ

11/7(木) 13:30～14:30

ピラティス

11/8(金) 13:30～14:30

場所：3階ミーティングルーム

定員：6名

申込：受付にて当日申込

料金：100円（但し、入場料は別途必要）

持ち物：飲み物、タオル



※ 11月5日（火）は定休日です

※ 期間中、次回使える無料「優待券」を配布します

西濃環境整備組合 屋内温水プール ゆ～みんぐ

〒501-0534 岐阜県揖斐郡大野町大字下座倉1451-3

