

11・12・1月 成人水泳教室のご案内

高座施設組合屋内温水プール

神奈川県海老名市本郷20-1

046-238-8780

【平成29年 11月28日(火)
～平成30年 1月31日(水)】

申込期間 **10/27(金) 9:00**～教室受講初日迄

※**10/27(金) AM 9:00～10:00**まで、2階会議室、10:00～受付にて申込を受付けます。

※11/6～27 メンテナンス休館の為、教室申込受付できません。

定員に満たない成人水泳・スタジオ教室は1回体験 800円で受講できます！(体験につき1人1回限定)

教室名	水中運動強度	担当	実施曜日・時間	定員	参加費
クロール	-	近山藤村	火 10:30～11:20	20名	¥4,800 (全8回)
			・クロールの息継ぎやバタ足等、基礎を学びたい方から、クロールの泳法、泳力向上を目指したい方。		
初心者・平泳ぎ	-	近長藤瀬	水 10:30～11:20	20名	¥4,800 (全8回)
			・水泳初心者よりクロールで2.5mを泳げるように指導します。 ・平泳ぎを泳げるようになりたい方、フォーム、泳法、泳力向上を目指したい方。		
背泳ぎ・バタフライ	-	近荒藤川	金 10:30～11:20	20名	¥4,800 (全8回)
			・背泳ぎ、バタフライを泳げるようになりたい方、フォームを綺麗にしたい方、泳法、泳力向上を目指したい方。		
健康寿命アップ教室	★	けいこ	水 12:00～13:00	10名	¥4,800 (全8回)
			・生活習慣病予防、健康な状態を維持改善したい方にオススメです！20分間の機能改善運動(ストレッチや筋力維持運動)を2Fスタジオで行った後、プールに移動して水中ストレッチや水中歩行を行います。(30分) ※健康寿命アップ教室の集合場所は2F会議室となります。		
水中ウォーキング	★★	けいこ	木 ①10:30～11:20	20名	¥4,200 (全7回)
			②11:30～12:20	20名	¥4,200 (全7回)
			・陸上で長時間歩くと膝や腰が痛む方にオススメです！水中の浮力や水圧を利用して、膝や腰に負担をかけずに、筋力アップを目指します。また、ストレッチタオルやアクアリング等の水中器具を使いながら、楽しく機能改善できる教室です。		



好評につき常設となりました！最初にワンコイン教室登録申込書(全てのワンコイン教室共通)に記入して頂ければ、1回 500円で教室受講できます！
申込受付は当日の1時間前よりとさせていただきます。(先着順・定員になり次第締切)

Good Bye メタボ	★★	けいこ	火 12:30～13:20	35名	・水中運動に少し慣れてきた方にオススメです！少しハードな内容です。音楽に合わせて全身運動を行い、体のバランスを整え、機能改善やシェイプアップを目指します。
アクアエクササイズ	★★★	けいこ	火 18:30～19:20	35名	・全身バランスの良い運動・効率よく有酸素運動を行い、ストレス解消を目指します。アクアリング等、様々な器具を使用し毎回楽しいレッスンをを行います。
アクアストレッチ	★	田林	金 12:30～13:20	20名	・水中ストレッチや水中歩行を行い、機能改善・筋力、体力向上を目指します。
アクアギア	★★★	遠藤	金 18:30～19:20	20名	・毎週さまざまな道具を使用して、全身運動を行い、体のバランスを整え、機能改善やシェイプアップを目指します。

腰痛改善アクア	★	遠藤	水 13:00～13:20	20名	無料(各1回)
			・腰痛に効果的な、簡単にできる水中運動を覚えたい方。		

◇ 水中運動強度目安

★	初心者・シニア向け	/	初歩から水中運動の基本動作を行います！
★★	初～中級者向け	/	気持ちよく体を動かしたい方にお勧め
★★★	中～上級者向け	/	ハードに身体を動かして、シェイプアップ！

曜日別教室案内							
時間	日	月	火	水	木	金	土
10:30			クロール 10:30~11:20	初心者・平泳ぎ 10:30~11:20	水中 ウォーキング1 10:30~11:20	背泳ぎ・ バタフライ 10:30~11:20	
11:30					水中 ウォーキング2 11:30~12:20		
12:30			Good Bye メタボ 12:30~13:20	健康寿命 アップ教室 12:00~13:00 腰痛改善アクア 13:00~13:20 無料		アクア ストレッチ 12:30~13:20	
13:30	※パーソナルレッスン（個人レッスン）等、曜日毎に開催しております。 （詳しくは別紙記載）						
18:30			アクア エクササイズ 18:30~19:20			アクアギア 18:30~19:20	

開催日程カレンダー							
	日	月	火	水	木	金	土
11月	11/6~27 メンテナンス休館						
			28	29	30		
12月	休館日		5	6	7	8	
	休館日		12	13	14	15	
	休館日		19	20	21	22	
	休館日		26	休講	年末休館(12/28~31)		
1月	年始休館(1/1~4)					5	
			休館日	10	11	12	
	休館日		16	17	18	19	
	休館日		23	24	25	26	
	休館日		30	31			

お申込み・注意点など

- ・有料教室申込は受付カウンターへ直接お願い致します。（電話予約は出来ません。）
- ・無料教室申込は当日5分前にプールサイドに集合ください。（事前予約なし：先着順）
- ・【ワンコイン・各教室共通】は初回到登録書を記入し、受付カウンターにて登録証提示及び受講料をお支払頂き、入場券とゴムバンドを受け取り、プールサイドに集合ください。
※ワンコイン教室の申込は当日1時間前より受付。（事前予約不可・定員になり次第締切）

- ・申込状況により今後、代理申込の人数制限を設ける場合があります。

【必要なもの】・水着、スイムキャップ(ゴーグルは任意)

【その他】・受講料の払戻は出来ません。 ※有料教室に参加する際のプール利用料金はかかりません。

【無料教室の場合はプール入場料がかかります。】

- ・参加者が少ない場合は、開催を中止することがあります。

・定員に満たない教室の1回の参加費は一律800円になります。ご希望の方は受付まで。