

H30 4月5月 成人向け プール教室のご案内

定期申込プログラム ①～⑥教室

【申込期間】

3/23(金) 9:00～

3/23(金)

AM 9:00～10:00 (2階会議室)

☆上記以降 (1Fプール受付)

定員に満たない教室は1DAY受講として1回¥700円で受講できます！
参加希望レッスン開始1時間前よりプール受付にて直接申込。(先着順)

水泳

教室名	水中運動強度	担当	実施曜日・時間	定員	参加費
① 初心者・平泳ぎ	-	近山 藤村	火 10:30～11:20	20名	¥4,550 (全7回)
			<ul style="list-style-type: none"> 水泳初心者よりクロールで25m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。 		
② 背泳ぎ・バタフライ	-	近藤 けいこ	水 10:30～11:20	20名	¥4,550 (全7回)
			<ul style="list-style-type: none"> 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。 		
③ クロール	-	近長 藤瀬	金 10:30～11:20	20名	¥4,550 (全7回)
			<ul style="list-style-type: none"> 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。 		

水中運動

④ エンジョイ アクア (旧 グッバイメタボ)	★★	けいこ	火 12:30～13:20	20名	¥4,550 (全7回)
			<ul style="list-style-type: none"> 水中運動に少し慣れてきた方にオススメ！有酸素運動を無理なく行います。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。 		
⑤ アクア ウォーキング (旧 水中ウォーキング)	★	けいこ	木 ① 10:30～11:20	20名	¥4,550 (全7回)
			② 11:30～12:20	20名	¥4,550 (全7回)
			<ul style="list-style-type: none"> 膝や腰が痛む方にオススメです！水の特性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。 		
⑥ ハッピーアクア (旧 アクアストレッチ)	★★	田林	金 12:30～13:20	20名	¥4,550 (全7回)
			<ul style="list-style-type: none"> 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。また、アクアミット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。 		

当日参加プログラム ⑦～⑨教室

水中運動 1DAYレッスン (1回 ¥700)

レッスン開始1時間前より、プール受付にて直接申込。

2017年～登録していただいた「ワンコインレッスン登録証」をそのまま継続していただけます！

new ⑦ ラクラク アクア	★	そのみ	水 12:30～13:20	20名	<ul style="list-style-type: none"> 初心者の方から愛好家まで大歓迎！水の力を気持ち良く最大限に利用して“ほぐし+なごみ”をコンセプトに楽しく続けられるレッスンを行います
曜日変更					
⑧ アクアギア	★★★	遠藤	火 18:30～19:20	20名	<ul style="list-style-type: none"> 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。
曜日変更					
⑨ アクア エクササイズ	★★★	けいこ	金 18:30～19:20	20名	<ul style="list-style-type: none"> 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行います。

◇ 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			初心者・平泳ぎ 10:30~11:20	背泳ぎ・ バタフライ 10:30~11:20	アクア ウォーキング1 10:30~11:20	クロール 10:30~11:20		
11:30					アクア ウォーキング2 11:30~12:20			
12:30			エンジョイ アクア 12:30~13:20	ラクラク アクア 12:30~13:20		ハッピー アクア 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			アクアギア 18:30~19:20			アクア エクササイズ 18:30~19:20		

開催日程カレンダー							
	日	月	火	水	木	金	土
		休館日	3 開催なし	4 開催なし	5 開催なし	6	
4月		休館日	10	11	12	13	
		休館日	17	18	19	20	
		休館日	24	25	26	27	
	ゴールデンウィーク休講						
5月		休館日	8	9	10	11	
		休館日	15	16	17	18	
		休館日	22	23	24	25	
		休館日	29	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。）
- 【1DAYレッスン】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。
- ※1DAYレッスン参加の申込は当日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ございます。

【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。

- 参加者が少ない場合は、開催を中止することがあります。
- 教室開始前・後はプールの一般利用可能です。
- 平成30年4月より、料金改定を行いました。予めご了承ください。