

H30 6月7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
(夏休み前まで)

【申込期間】

5/18(金) 9:00～

5/18(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	-	近田 藤林	火	10:30～11:20	20名	¥3,900 (全6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	¥3,900 (全6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	★★	けいこ	火	12:30～13:20	25名	¥3,900 (全6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	★	けいこ	木	①10:30～11:20	20名	¥3,900 (全6回)
				②11:30～12:20	20名	
<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	★★	田林	金	12:30～13:20	25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！

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“ほくし+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
			<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 			
⑧ アクアギア	★★★	遠藤	火	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
			<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 			
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
			<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 <small>1DAY</small>		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 <small>1DAY</small>			アクア エクササイズ 18:30~19:20 <small>1DAY</small>	

開催日程カレンダー							
	日	月	火	水	木	金	土
6月						1	
	休館日		5	6	7	8	
	休館日		12	13	14	15	
	休館日		19	20	21	22	
7月	休館日		26	27	28	29	
	休館日		3	4	5	6	
	休館日		10	11	12	13	
	無料開放日	7/17	休館日	夏休み期間、定期申込教室(①~⑥)は休講。 1DAY教室など決定次第お知らせいたします。			
17:30まで							
17:30まで							

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。