

# H30 11月12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】

10/19(金) 9:00～

10/19(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 背泳ぎ・バタフライ	-	近田 藤林	火 10:30～11:20	20名	¥3,250 (全5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。		
② クロール	-	近いこ	水 10:30～11:20	20名	¥3,900 (全6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。		
③ 初心者・平泳ぎ	-	近長 藤瀬	金 10:30～11:20	20名	¥3,900 (全6回)
			・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。		

## 水中運動

④ エンジョイアクア	★★	近いこ	火 12:30～13:20	25名	¥3,250 (全5回)
			・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	★	近いこ	木 ①10:30～11:20	15名	¥3,900 (全6回)
			②11:30～12:20	15名	
			・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	¥3,900 (全6回)
			・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 ⑦～⑩教室

水中運動・水泳 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	★	そのみっち	水 12:30～13:20	20名	・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
⑧ アクアギア	★★★	遠藤	火 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
⑨ アクアエクササイズ	★★★	近いこ	金 18:30～19:20	20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行います
⑩ チャレンジコース	水泳	近いこ	土 17:30～18:20	15名程度	・キック、プル、ドリル、スタート、ターン等泳力向上に向けた、技術的な練習を行います。50分間で1000m程度を目標に、毎回様々なメニュー練習を行います。

◇ 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			背泳ぎ・ バタフライ 10:30~11:20	クロール 10:30~11:20	アクア ウォーキング1 10:30~11:20	初心者・ 平泳ぎ 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	1DAY	ハッピー アクア 12:30~13:20	1DAY
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）						チャレンジ コース 17:30~18:20
18:30			アクアギア 18:30~19:20	1DAY	1DAY	アクア エクササイズ 18:30~19:20	11/10(土) 成人プラチナ 17:00~18:30

開催日程カレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
11月	休館日		6	7	8	9	休講
メンテナンス休館 11/12(月)~11/26(月)							
			27	28	29	30	1
	休館日		4	5	6	7	8
	休館日		11	12	13	14	15
12月	休館日		18	19	20	21	22
		休館日		26	休講		
年末年始休館 12/28(金)~1/4(金)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。