



2019 7・8月 サマー1DAYレッスン 案内

※ 水中運動強度目安 : ★ 初心者向け / ★★ 初～中級者向け / ★★★ 中～上級者向け

教室名	強度	担当	実施曜日・時間	定員	教室内容
① 週替わりアクア	★★	けいこ 鈴田野林	月 12:30～13:20 <small>昼の部</small>	20名	毎週担当コーチが入れ替わり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
② バランスアップ	陸上運動	けいこ	火 11:00～11:50 <small>昼の部 スタジオレッスン</small>	15名	ストレッチポールを使用しストレッチや筋力トレーニングを行い、体幹力アップを目指します
③ トライアクア	★★★	けいこ	火 18:30～19:20 <small>夜の部</small>	20名	水中器具を使用して、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
④ サーキットアクア	★★★	田林	水 18:30～19:20 <small>夜の部</small>	20名	効果的な有酸素運動と水中サーキットトレーニングをMIXし機能改善・シェイプアップを目指します
⑤ アクアファイト	★★	鈴野	金 18:30～19:20 <small>夜の部</small>	20名	水中ボクササイズの軸にアクアミットを使用し、シェイプアップを目指します
⑥ チャレンジコース	水泳	けいこ	土 17:30～18:20 <small>夜の部</small>	10名程度	思いっきり泳ぎたい！基礎練習・応用練習などを行い泳力向上を目指します。

受講料 1回 800円 プール入場料込

夜アクア限定

- ③ トライアクア
- ④ サーキットアクア
- ⑤ アクアファイト

ペア割 2名 1000円
トリオ割 3名 1500円
ご夫婦・お友達とご一緒に！



さらに！ 新規1DAY教室ご登録者には、9月以降使用できる〈夜アクア1回無料券〉プレゼント！
この機会に、「水中運動のト♡リ♡コ」に！

参加方法

- 1DAY教室登録証を作ろう！（初回のみ）
- 受付カウンターにて受講料をお支払
- 入場券とゴムバンドを受取、プールサイドへ
バランスアップ教室は、2Fスタジオへ
- ☆ お申込は、当日レッスン開始1時間前より(先着順)

持ち物

- プール教室
水着、スイムキャップ
- スタジオ教室
運動しやすい服装

2019年 夏期 1 DAY教室開催カレンダー

※子ども短期水泳教室、スタジオ教室は別紙参照

高座施設組合屋内温水プール

月	火	水	木	金	土	日
7/29 特別営業日 開催なし	7/30 バランスアップ 11:00~11:50 トライアクア 18:30~19:20 担当：けいこ	7/31 サーキットアクア 18:30~19:20 担当：田林	8/1 Jrチャレンジ 18:30~19:45 担当：遠藤	8/2 アクアファイト 18:30~19:20 担当：鈴野	8/3 プラチナ 17:00~18:30 Jrチャレンジ 18:30~19:45 担当：遠藤	8/4 
8/5 特別営業日 週替わりアクア 12:30~13:20 担当：けいこ	8/6 バランスアップ 11:00~11:50 トライアクア 18:30~19:20 担当：けいこ	8/7 サーキットアクア 18:30~19:20 担当：田林	8/8 Jrチャレンジ 18:30~19:45 担当：遠藤	8/9 アクアファイト 18:30~19:20 担当：鈴野	8/10 開催なし	8/11 
8/12 特別営業日 週替わりアクア 12:30~13:20 担当：鈴野	8/13 バランスアップ 11:00~11:50 トライアクア 18:30~19:20 担当：けいこ	8/14 サーキットアクア 18:30~19:20 担当：田林	8/15 開催なし	8/16 アクアファイト 18:30~19:20 担当：鈴野	8/17 プラチナ 17:00~18:30 Jrチャレンジ 18:30~19:45 担当：遠藤	8/18 
8/19 休館日	8/20 バランスアップ 11:00~11:50 トライアクア 18:30~19:20 担当：けいこ	8/21 サーキットアクア 18:30~19:20 担当：田林	8/22 Jrチャレンジ 18:30~19:45 担当：遠藤	8/23 アクアファイト 18:30~19:20 担当：鈴野	8/24 チャレンジコース 17:30~18:20 Jrチャレンジ 18:30~19:45 担当：遠藤	8/25
8/26 特別営業日 週替わりアクア 12:30~13:20 担当：田林	8/27 8/28 8/29 8/30 8/31 開催なし					

★各レッスンの詳細は、館内ポスター・チラシをご覧になるか、当プールまでお問合せください。

★講師都合等、急遽休講とさせていただく場合がございます。ご来館前にホームページでご確認ください！