

2019 9,10月 成人向け プール教室のご案内

定期申込プログラム ①～⑦教室

【申込期間】

8/23(金) 9:00～

8/23(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¥800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	-	近荒 藤川	火 10:30～11:20	20名	¥4,200 (全6回)
・背泳ぎ、バタフライを25m泳げるようになりたい方にオススメのクラス					
② クロール	-	近松 藤岡	木 10:30～11:20	20名	¥6,300 (全9回)
・クロールの導入練習から息継ぎやバタ足等、基礎を学びたい方にオススメのクラス					
③ 初心者・平泳ぎ	-	近長 藤瀬	金 10:30～11:20	20名	¥5,600 (全8回)
・水泳をイチから始める方にオススメのクラス ・平泳ぎを25m泳げるようになりたい方にオススメのクラス					

※ 中上級クラス(25m泳げる方)は、さらなるレベルアップに向けて別紙「目指せスキルアップ」教室、または「マスタースチャレンジ」教室をオススメします！

水中運動

④ トライアクア	★★	けいこ	火 12:30～13:20	20名	¥4,200 (全6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 ラクラクアクア	★	そのみ	水 10:30～11:20	20名	¥6,300 (全9回)
・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を行います。					
⑥ リフレッシュアクア	★★	けいこ	木 12:30～13:20	20名	¥6,300 (全9回)
・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。					
⑦ アクアファイト	★★	鈴野	金 12:30～13:20	20名	¥5,600 (全8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 ⑧～⑩教室

水中運動・水泳 1DAYレッスン (1回 ¥800)
レッスン開始1時間前より、プール受付にて直接申込。

2018年～登録していただいた「1DAYレッスン登録証」をそのまま継続していただけます！

⑧ ボディーメイクアクア	★★★	けいこ	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	★★★	けいこ	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を行います
⑩ チャレンジコース	水泳	けいこ	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	ラクラク アクア 10:30～11:20	クロール 10:30～11:20	初心者・ 平泳ぎ 10:30～11:20	
11:30				別紙詳細有 目指せ スキルアップ 11:30～12:25			
12:30			トライ アクア 12:30～13:20	別紙詳細有 マスタース チャレンジ 12:30～13:25	リフレッシュ アクア 12:30～13:20	アクア ファイト 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			ポディーメイク アクア 18:30～19:20	1DAY		アクア エクササイズ 18:30～19:20	1DAY

開催日程カレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
9月		休館日	3	4	5	6	7
		休館日	10	11	12	13	14
			休館日	18	19	20	プラチナ
			休館日	25	26	27	28
10月		休館日	1	2	3	4	5
		休館日	8	9	10	11	12
			休館日	16	17	18	プラチナ
		休館日	22	23	24	25	26
		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。

・2019年4月より、料金改定を行いました。予めご了承ください。