

2019 11,12月 成人向け プール教室のご案内

定期申込プログラム ①～⑦教室

【申込期間】

10/18(金) 9:00～

10/18(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1 DAY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 初心者・平泳ぎ	-	近 荒 藤 川	火 10:30～11:20	20名	¥2,800 (全4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					
② 背泳ぎ・ バタフライ	-	近 松 藤 岡	木 10:30～11:20	20名	¥3,500 (全5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					
③ クロール	-	近 長 藤 瀬	金 10:30～11:20	20名	¥4,200 (全6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					

※ 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	¥2,800 (全4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 つ ち	水 10:30～11:20	20名	¥3,500 (全5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行います。					
⑥ リフレッシュ アクア	★★	け い こ	木 12:30～13:20	20名	¥3,500 (全5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1	★★	鈴 野	金 12:30～13:20	20名	¥4,200 (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 ⑧～⑩教室

水中運動・水泳 1 DAY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「1 DAYレッスン登録証」をそのまま継続していただけます！

⑧ アクア エクササイズ	★★★	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 ファイト2	★★	鈴 野	金 18:30～19:20	20名	・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。
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、ブル、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			初心者・ 平泳ぎ 10:30～11:20	ラクラク アクア 10:30～11:20	背泳ぎ・ バタフライ 10:30～11:20	クロール 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 マスターズ 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1 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			1DAY アクア エクササイズ 18:30～19:20			1DAY アクア ファイト2 18:30～19:20		

開催日程カレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
11月						1	2
			休館日	6	7	8	プラチナ
		休館日	12	13	14	15	16
		休館日	19	20	21	22	23
		休館日	26	27	28	29	30
12月		休館日	3	4	5	6	7
	プールメンテナンス休館【12/8(日)~12/23(月) 16日間】						
	休講		休講	休講	休講	休講	年末年始休館
	12/28(土)~1/4(土)						

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。