

# 2021年度 11,12月 成人向け プール教室のご案内

【申込期間】 10/21(木) 9:00 ~ 10/21(木) AM 9:00~10:00 (1Fエントランス) 上記以降 (1Fプール受付)

通常教室は、1DAY受講として1回¥1,000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。

## 水 泳

| 教室名     | 担当  | 実施曜日・時間 | 定員          | 参加費 |              |
|---------|-----|---------|-------------|-----|--------------|
| 初心者     | 近藤  | 火       | 10:30~11:20 | 10名 | ¥3,600 (全4回) |
| クロール    |     | 木       |             |     |              |
| クロール    |     | 金       |             |     |              |
| 背泳ぎ     | けいこ | 火       | 11:30~12:20 | 10名 | ¥3,600 (全4回) |
| 平泳ぎ     | 松岡  | 木       |             |     |              |
| バタフライ   | 長瀬  | 金       |             |     |              |
| 成人チャレンジ | つばさ | 土       | 17:30~18:20 | 10名 | ¥4,500 (全5回) |

・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

|           |     |   |             |     |              |
|-----------|-----|---|-------------|-----|--------------|
| アクアロジック   | つばさ | 水 | 10:30~11:20 | 20名 | ¥3,600 (全4回) |
| リフレッシュアクア | けいこ | 木 | 12:30~13:20 | 20名 | ¥4,500 (全5回) |
| アクアファイト   |     | 金 | 12:30~13:20 | 20名 | ¥4,500 (全5回) |

・初心者の方から愛好家まで大歓迎！水の力を抵抗具(アクアロジック)で最大限に利用して「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。

・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、ストレッチャー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。

・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。

## 1DAYレッスン

夜割！ 1DAY 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。

※初めての方は「1DAYレッスン登録証」に記入していただきます！

|           |     |   |             |     |  |
|-----------|-----|---|-------------|-----|--|
| アクアスマッシュ  | けいこ | 火 | 18:30~19:20 | 20名 | ・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！！<br>「笑顔」をスローガンに心身共に「スマイル&リフレッシュ」 |
| アクアエクササイズ |     | 金 | 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。              |

## 世界記録樹立者から泳ぎの“コツ”を伝授!!



遠藤 孜夫

### 【コーチ紹介】

「日本一速く泳ぐ男」のタイトルを何度も手中に取めた自由形、バタフライの一流スプリンター。

### ＜主な競技経歴＞

'94年日本選手権に始まり、アジア大会、ユニバーシアード大会等で日本新記録を樹立。  
フランス大会では50M自由形で日本人初の22秒台である「22秒85」の日本記録を樹立。  
FINA(国際水泳連盟)公認マスターズでは50Mバタフライで世界記録('01)を樹立。  
自由形、バタフライで日本記録多数更新。時間の許す限り多くのトップスイマーを育成している。

※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、「目指せスキルアップ」「マスターズチャレンジ」教室をオススメします！

|            |    |   |             |     |              |
|------------|----|---|-------------|-----|--------------|
| 目指せスキルアップ  | 遠藤 | 水 | 11:30~12:20 | 10名 | ¥8,000 (全4回) |
| マスターズチャレンジ |    | 水 | 12:30~13:20 | 10名 | ¥8,000 (全4回) |

他施設ではこの金額で受講できません！

【対象】 18歳以上で、25m泳げる方  
【内容】 キックから手の掻き方、水の感覚を高める為の練習を中心に行います。  
・楽に、キレイに、カッコ良く泳ぎたい方  
・呼吸をもっと楽に泳ぎたい方にオススメの教室です。(11/3 休講)  
【1DAY受講】 1回¥2,500 / 期間中途申込OK! 残回数×¥2,000

他施設ではこの金額で受講できません！

【対象】 18歳以上で、4種目が泳げる方  
【内容】 ドリル練習を含めたスキル、テクニック向上を目指したマスターズクラス  
・キレイに、より速く、長く泳ぎたい方  
・スタートやターンの練習にチャレンジしたい方  
・大会に参加したい方や更なるレベルアップを目指したい方にオススメの教室です。(11/3 休講)  
【1DAY受講】 1回¥2,500 / 期間中途申込OK! 残回数×¥2,000

曜日別教室案内

| 時間  | 日 | 月 | 火                                   | 水                             | 木                            | 金                                    | 土                          |
|---|---|---|-------------------------------------|-------------------------------|------------------------------|--------------------------------------|----------------------------|
| 10:30   |   |   | 初心者<br>10:30~11:20                  | アクア<br>ロジック<br>10:30~11:20    | クロール<br>10:30~11:20          | クロール<br>10:30~11:20                  |                            |
| 11:30   |   |   | 背泳ぎ<br>11:30~12:20                  | 目指せ<br>スキルアップ<br>11:30~12:20  | 平泳ぎ<br>11:30~12:20           | バタフライ<br>11:30~12:20                 |                            |
| 12:30   |   |   |                                     | マスターズ<br>チャレンジ<br>12:30~13:20 | リフレッシュ<br>アクア<br>12:30~13:20 | アクア<br>ファイト<br>12:30~13:20           |                            |
| ※パーソナルレッスン（個人レッスン）等、<br>曜日毎に開催しております。（詳しくは別紙記載） |   |   |                                     |                               |                              |                                      | 成人<br>チャレンジ<br>17:30~18:20 |
| 18:30   |   |   | 1DAY<br>アクア<br>スマッシュ<br>18:30~19:20 |                               |                              | 1DAY<br>アクア<br>エクササイズ<br>18:30~19:20 |                            |

開催日程カレンダー

|     | 日   | 月                | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|-----|-----|------------------|----|----|----|----|----|
| 11月 | 休館日 |                  | 2  | 休講 | 4  | 5  | 6  |
|     | 休館日 |                  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 |
|     | 休館日 |                  | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|     | 休館日 |                  | 休講 | 24 | 25 | 26 | 27 |
|     | 休館日 |                  | 30 | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 12月 | 休館日 | 12/6~20 メンテナンス休館 |    |    |    |    |    |
|     |     | 休講               | 休講 | 休講 | 休講 | 休講 |    |
|     | 休館日 | 12/27~1/4 年末年始休館 |    |    |    |    |    |

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受講】は初回に登録書を記入し、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受講】参加の申込は当日1時間前より受付。（事前予約不可）

・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。

新型コロナウイルス感染対策実施中  
ご来館前は必ずご確認ください



<https://kouzapool.jp/>