

2023年度 4, 5月 成人向け プール教室のご案内

【申込期間】 **3/16(木) 9:00 ~ 3/16(木) AM 9:00~10:00** <1Fエントランス> 上記以降 <1Fプール受付>

定員に達していない定期クラスは1DAY受講(1回¥1,200円)できます!



水 泳

教室名	担当	実施曜日・時間	定員	参加費		
バタフライ	近藤	火	10:30~11:20	10名	¥8,000 (全8回)	
背泳ぎ		木				¥7,000 (全7回)
平泳ぎ		金				¥7,000 (全7回)
初心者	けいこ	火	11:30~12:20	10名	¥8,000 (全8回)	
クロール	首藤	木				¥7,000 (全7回)
クロール	松岡	金				¥7,000 (全7回)
成人チャレンジ	つばさ&ゆかり	土	18:30~19:20	12名程度	¥7,000 (全7回)	

・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。(※5/13 休講(プラチナ))

世界記録樹立者から泳ぎの“コツ”を伝授!!

※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」「マスタースチャレンジ」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	¥16,000 (全8回)
		【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を行います。 ・案に、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。 【1DAY受講】 1回¥2,500 / 期間中途申込OK! 残回数×¥2,000			
マスタース チャレンジ	遠藤	水	12:30~13:20	10名	¥16,000 (全8回)
【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スクラス ・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。 【1DAY受講】 1回¥2,500 / 期間中途申込OK! 残回数×¥2,000					



水 中 運 動

リフレッシュ アクア	けいこ	木	12:30~13:20	20名	¥7,000 (全7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。					
アクアファン		金	12:30~13:20	20名	¥7,000 (全7回)
・膝や腰が痛む方にオススメです!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、アクアロジック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

水の効果で妊娠中のマイナートラブル改善と元気な赤ちゃんを出産する準備をしましょう!

マタニティ スイミング	さやか & けいこ	水	¥1,200 (1回)	8名	※別紙案内参照 ※主治医から運動許可書をもらうこと。 【レンタル水着 1回 ¥500】
			10:30~11:20		



夜アクア回数券(6回分¥5,000)を4月より販売開始! 習慣化して、心身ともに健康的に!

夜アクア 1回 夜割実施中!!! ※ポイントカードのポイントは1個となります

アクア エクササイズ	けいこ	火	¥1,000 (1回)	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。
	つばさ	金	18:30~19:20		

曜日別教室案内

時間	日	月	火	水	木	金	土
10:30			バタフライ 10:30~11:20	マタニティ スイミング 10:30~11:20 <i>1DAY</i>	背泳ぎ 10:30~11:20	平泳ぎ 10:30~11:20	
11:30			初心者 11:30~12:20	目指せ スキルアップ 11:30~12:20	クロール 11:30~12:20	クロール 11:30~12:20	
12:30				マスターズ チャレンジ 12:30~13:20	リフレッシュ アクア 12:30~13:20	アクアフアン 12:30~13:20	
※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）							
18:30			アクア エクササイズ 18:30~19:20 <i>夜 1DAY</i>			アクア エクササイズ 18:30~19:20 <i>夜 1DAY</i>	成人 チャレンジ 18:30~19:20

開催日程カレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
4月							1
	休館日		4	5	6	7	8
	休館日		11	12	13	14	15
	休館日		18	19	20	21	22
	休館日		25	26	27	28	GW休講
	休館日	GW休講 (4/29~5/5)					6
5月	休館日		9	10	11	12	プラチナ
	休館日		16	17	18	19	20
	休館日		23	24	25	26	27
	休館日		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受講】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。



<https://kouzapol.jp/>