# 2023年度　1～3月　成人向け　プール教室

【申込期間】12/21(木)　9：00～　プール1階受付

## 水　泳

定員に達していない定期クラスは１回受講(１回￥1,200円)できます！

| 教　室　名 | 担当 | 実施曜日・時間 | | 定員 | 参加費 |
|---|---|---|---|---|---|
| 背泳ぎ | 近藤 | 火 | 10:30～11:20 | １０名 | ￥ 10,000（全10回） |
| 平泳ぎ | | 木 | | | ￥ 11,000（全11回） |
| バタフライ | | 金 | | | ￥ 10,000（全10回） |
| クロール | けいこ | 火 | 11:30～12:20 | １０名 | ￥ 10,000（全10回） |
| クロール | ゆかり | 木 | | | ￥ 11,000（全11回） |
| 初心者 | | 金 | | | ￥ 10,000（全10回） |

### 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 | 8名 | ￥22,000（全11回） |
| | | 【対象】１８歳以上で、25m泳げる方<br>【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。<br>・楽に、キレイに、カッコ良く泳ぎたい方<br>・呼吸をもっと楽に泳ぎたい方にオススメの教室です。<br>【１DAY受講】　1回￥2,500　／期間中途中申込OK！　残回数×￥2,000 | | | |
| マスターズ チャレンジ | | 水 | 12:30～13:20 | 10名 | ￥22,000（全11回） |
| | | 【対象】１８歳以上で、4種目が泳げる方<br>【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<br>・キレイに、より速く、長く泳ぎたい方<br>・スタートやターンの練習にチャレンジしたい方<br>・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。<br>【１DAY受講】1回￥2,500　／期間中途中申込OK！　残回数×￥2,000 | | | |

## 水　中　運　動

定員に達していない定期クラスは1回受講(１回￥1,200円)できます！

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| リフレッシュ アクア | けいこ | 木 | 12:30～13:20 | 20名 | ￥ 11,000（全11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 | ￥ 10,000（全10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 | 水 | ￥1,200（1回）<br>10:30～11:20 | 8名 | ※別紙案内参照<br>※主治医から運動許可書をもらうこと。<br>【レンタル水着　1回 ￥500】 |

夜アクア・夜スイム回数券（6回分¥5,000）販売中！　習慣化して、心身ともに健康的に！

夜アクア・夜スイム　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）<br>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。 |
| | | 金 | | | |
| 成人チャレンジ | ゆかり | 土 | ￥1,000（1回）<br>18:30～19:20 | 12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。 |

2024/1/6　改訂版

高座施設組合屋内温水プール　☎　046－238－8780

## 曜日別教室案内

| 時間 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 10:30 | | | 背泳ぎ<br>10:30～11:20 | 1DAY<br>マタニティ<br>スイミング<br>10:30～11:20 | 平泳ぎ<br>10:30～11:20 | バタフライ<br>10:30～11:20 | |
| 11:30 | | | クロール<br>11:30～12:20 | 目指せ<br>スキルアップ<br>11:30～12:20 | クロール<br>11:30～12:20 | 初心者<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 | アクアファン<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） | | | | |
| 18:30 | | | 夜1DAY<br>アクア<br>エクササイズ<br>18:30～19:20<br>※2/13,3/26は休講 | | | 夜1DAY<br>アクア<br>エクササイズ<br>18:30～19:20<br>※2/23,3/29は休講 | 夜1DAY<br>成人<br>チャレンジ<br>18:30～19:20 |

## 開催日程カレンダー

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1月 | 年始休館 | | | | | 昼休講 夜アクアのみ実施 | 6 |
| | 7 | 8 | 休館日 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| | 14 | 休館日 | 16 | 17 | 18 | 19 | 成人プラチナ |
| | 21 | 休館日 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| | 28 | 休館日 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 |
| 2月 | 4 | 休館日 | 6 | 7 | 8 | 9 | 成人ゴールド |
| | 11 | 12 | 休館日 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| | 休館日 | 休館日 | 20 | 21 | 22 | 休講 | 休講 |
| | 25 | 休館日 | 27 | 28 | 29 | 1 | 2 |
| 3月 | 3 | 休館日 | 5 | 6 | 7 | 8 | 成人プラチナ |
| | 10 | 休館日 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| | 17 | 休館日 | 19 | 休講 | 21 | 22 | 休講 |
| | 24 | 休館日 | 昼水泳のみ 夜アクア休講 | 27 | 休講 | 休講 | 休講 |
| | 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。

https://kouzapool.jp/