

# 2024年度 7.8月 成人プール教室

【申込期間】 7/11(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
クロール	おおしろ	月	10名	¥ 4,000 (全4回)
背泳ぎ	ゆかり	火		¥ 5,000 (全5回)
平泳ぎ	ゆかり	水		¥ 5,000 (全5回)
バタフライ	長瀬	金		¥ 5,000 (全5回)



## 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！

アクアエクササイズ (強度低～中)	Naomy	木	12:30～13:20	20名	¥ 3,000 (全3回)
		シンプルなお動き、ストレッチ、呼吸法をリズミカルに楽しく行います。初めての方や運動に自信のない方にも安心してご参加いただけます。身体のバランス調整・姿勢改善・機能改善に効果的な教室です。			

## 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	8/5(月) 13(火) 26(月)	¥1,200 (1回) 10:30～11:20	8名	※別紙案内参照 ※主治医からの運動許可書をご用意ください。 【レンタル水着 1回 ¥200】 ※9月より毎週水曜日に戻ります。
アクアロジック (強度低～中)	おおしろ	月	11:30～ 12:00 ¥500 (1回)	15名	水中抵抗具アクアロジックを使用します。スポーツ愛好家から、運動不足にお悩みの方まで、幅広い方が楽しめる教室です。水中運動が初めての方も大歓迎です。楽しく筋力アップ、柔軟性アップをしましょう。
アクアスプラッシュ (強度中～高)	Mika	火	18:30～19:20 ¥1,000(1回) ※夜のアクア・スイム回数券 (6回分¥5,000)販売中！	20名	楽しい♪音楽を掛けながら水の特性を活かし全身運動を行います。脚のむくみ解消、ダイエットに効果的な教室です。
アクアウォーキング & トレーニング (強度中～高)	Naomy	金		アクアミット・アクアロジックを使い抵抗と浮力を活かして動きます。体力・筋力アップとストレス解消に効果的な教室です。	
成人チャレンジ	ゆかり	土		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。

※ポイントカードのポイントは1個となります

曜日別教室案内

時間	日	月	火	水	木	金	土
10:30	1DAY	マタニティスイミング 8/5(月).13(火).26(月) 10:30~11:20					
11:30	1DAY	アクアロジック 11:30~12:00					
12:30		クロール 12:30~13:20	背泳ぎ 12:30~13:20	平泳ぎ 12:30~13:20	アクア エクササイズ 12:30~13:20	バタフライ 12:30~13:20	
			パーソナルレッスン (詳しくは別紙記載) <b>休講</b>		スペシャルアクア (詳しくは別紙記載) 13:30~14:20	パーソナルレッスン (詳しくは別紙記載) <b>休講</b>	
						夜1DAY	夜1DAY
18:30			アクア スプラッシュ 18:30~19:20			アクア ウォーキング トレーニング 18:30~19:20	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
7月							
	21	22 17:30まで	23	24	休講	26	27
	28	29 17:30まで	30	31	1	2	3
8月	4	5 17:30まで	6	7	8	9	10
	11	休講	休講 17:30まで	休講	休講	休講	休講
	18	休館日	20	21	休講	23	休講
	25	26 17:30まで	27	28	29	30	31

・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/>