

# 2024年度 6.7月 成人向け プール教室

【申込期間】 5/23(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	おおしほ	火 10:30~11:20	10名	¥6,000 (全6回)
クロール	おおしほ			¥7,000 (全7回)
平泳ぎ	ゆかり			¥7,000 (全7回)
初心者	ゆかり	火 11:30~12:20	10名	¥6,000 (全6回)
バタフライ	ゆかり			¥7,000 (全7回)
背泳ぎ	ゆかり			¥7,000 (全7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	¥14,000 (全7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。 ・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。 【1DAY受講】1回¥2,500 / 期間中途申込OK! 残回数×¥2,000			
マスターズ チャレンジ	遠藤	水	12:30~13:20	10名	¥14,000 (全7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。 【1DAY受講】1回¥2,500 / 期間中途申込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!

アクアエクササイズ (強度低~中)	Naomy	木	12:30~13:20	20名	¥7,000 (全7回)
シンプルな動き、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	水	¥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】
下半身強化 アクアロジック (強度低~中)	おおしほ	火	¥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、柔軟力アップをしましょう。
上半身強化 アクアロジック (強度低~中)		金	12:30~13:00		
アクアスプラッシュ (強度中~高)	Mika	火	※ポイントカードのポイントは1個となります  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	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。	12名程度	

曜日別教室案内

時間	日	月	火	水	木	金	土
10:30			クロール 10:30~11:20	マタニティ スイミング 10:30~11:20 <i>1DAY</i>	クロール 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	バタフライ 11:30~12:20	背泳ぎ 11:30~12:20	
12:30		<i>1DAY</i>	下半身強化 アクアロジック 12:30~13:00	マスターズ チャレンジ 12:30~13:20	アクア エクササイズ 12:30~13:20	上半身強化 アクアロジック 12:30~13:00 <i>1DAY</i>	
			パーソナルレッスン (詳しくは別紙記載) 13:30~14:00 14:00~14:30		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) 13:30~14:00 14:00~14:30	
18:30			アクア スプラッシュ 18:30~19:20 <i>夜1DAY</i>			アクア ウォーキング トレーニング 18:30~19:20 <i>夜1DAY</i>	成人 チャレンジ 18:30~19:20 <i>1DAY</i>

開催日程カレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
6月		休館日					1
	2	休館日	4	5	6	7	成人ゴールド
	9	休館日	11	12	13	14	15
	16	休館日	18	19	20	21	Jrプラチナ
	23	休館日	25	26	27	28	29
	30	休館日	2	3	4	5	6
7月	7	休館日	9	10	11	12	成人プラチナ
	14	無料開放日	休館日	17	18	19	20
	21	17:30まで	7/21以降は、後日別紙にて				
28	17:30まで						

・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://kouzapool.jp/>