

# 2024年度 3月成人向け プール教室



【申込期間】 2/20(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
クロール入門	おおしろ	火	10名	¥4,000 (全4回)
バタフライ入門	Seiko ゆかり	木	24名	¥4,000 (全4回)
背泳ぎ	ゆかり	金	12名	¥4,000 (全4回)
クロール	ゆかり	火	12名	¥4,000 (全4回)
バタフライ	ゆかり	木	12名	¥4,000 (全4回)
平泳ぎ	ゆかり	金	12名	¥4,000 (全4回)

※ 入門コースについて 各種目25m以上泳げない方が対象ですが、泳げる方でも基礎を学びたい場合は、ぜひご参加ください。

## 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	¥8,000 (全4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		水	12:30~13:20	10名	¥8,000 (全4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	¥4,000 (全4回)
	シンプルなお動き、ストレッチ、呼吸法をリズム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

マタニティ スイミング	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!				
	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】
アクアロジック (強度低)	おおしろ	火	¥500 (1回) 12:30~13:00	15名	水中抵抗具アクアロジックを使用します。水中抵抗具で筋力、柔軟力アップをしましょう。
やさしいアクア (強度低)	Seiko	金			はじめての方でも、だれでも参加できます。音楽に合わせて、楽しく運動しましょう。
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。足のむくみ解消、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。

曜日別教室案内

時間	日	月	火	水 1DAY	木	金	土
10:30			クローल入門 10:30~11:20	マタニティ スイミング 10:30~11:20	バタフライ入門 10:30~11:20	背泳ぎ 10:30~11:20	
11:30			クロール 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	平泳ぎ 11:30~12:20	
12:30		1DAY	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	やさしいアクア 12:30~13:00	1DAY
13:30			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			夜1DAY アクア スプラッシュ 18:30~19:20			夜1DAY アクア ウォーキング トレーニング 18:30~19:20	夜1DAY 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
3月							1
	2	休館日	4	5	6	7	成人プラチナ
	9	休館日	11	12	13	14	15
	16	休館日	18	19	20	21	22
	23	休館日	25	26	27	28	Jr.プラチナ
	30	休館日					

・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。)※代理申込不可

・【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)

【必要なもの】・水着、スイムキャップ、水中ゴーグル

【その他】

- ・受講料の払戻はできません。  
※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。



妊娠中の方も参加できるプログラムです。

※妊娠16週以降の方で、妊娠経過が順調な方。

ホームページから所定の許可書をダウンロードして、ご提出ください。