

# 2025年度7-8月成人向け プール教室



【申込期間】 7/10(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	
平泳ぎ	Seiko	月	12:30~13:20	12名	¥ 3,000 (全3回)
背泳ぎ	Seiko		13:30~14:20	12名	¥ 3,000 (全3回)
クロール	ゆかり	火	12:30~13:20	12名	¥ 4,000 (全4回)
バタフライ	ゆかり	水		12名	¥ 5,000 (全5回)
クロール入門	ゆかり	金		10名	¥ 5,000 (全5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。

## 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	¥ 5,000 (全5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

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	8/4(月) 8/12(火) 8/25(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】
やさしいアクア (強度低)	Seiko	月	¥500(1回) 11:30~12:00	20名	はじめての方でも、誰でも参加できます。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。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。

2025/6/24

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		マタニティスイミング 8/4(月).12(火).25(月) 10:30~11:20 1DAY					
11:30		やさしいアクア 11:30~12:00 1DAY	水中ウォーキング 12:00~12:20 無料		水中ウォーキング 12:00~12:20 無料		誰でも参加ok! お気軽に参加下さい
12:30		平泳ぎ 12:30~13:20	クロール 12:30~13:20	バタフライ 12:30~13:20	アクア エクササイズ 12:30~13:20	クロール入門 12:30~13:20	
13:30		背泳ぎ 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 夏休み休講	new ハイドロトーン レッスン (詳しくは別紙記載) 13:30~14:20 3か月特別プラン		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 夏休み休講	
			夜1DAY			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	7/23以前の教室に関しては別紙詳細有						
			休館日	23	24	25	26
	27	28 17:30まで	29	30	31	1	2
8月	3	4 17:30まで	5	6	7	8	9
	10	休講	休講 17:30まで	休講	休講	休講	休講
	17	休館日	19	20	21	22	Jrプラチナ
	24	25 17:30まで	26	27	28	29	30
	31						

・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。



