

2025年度9-11月成人向け プール教室



【申込期間】 8/21(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	
クロール入門	ゆかり	火	10:30~11:20	10名	¥ 6,000 (全6回)
背泳ぎ	Seiko	木		12名	¥ 10,000 (全10回)
バタフライ入門	ゆかり	金		12名	¥ 10,000 (全10回)
クロール	ゆかり	火	11:30~12:20	12名	¥ 6,000 (全6回)
平泳ぎ	Seiko	木		12名	¥ 10,000 (全10回)
バタフライ	ゆかり	金		12名	¥ 10,000 (全10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」教室をおすすめします!

目指せ スキルアップ	遠藤	水	11:30~12:20	12名	¥20,000 (全10回)
マスターズ チャレンジ		水	12:30~13:20	10名	¥20,000 (全10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

【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	¥ 10,000 (全10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。

1 DAYレッスン

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】
体幹強化 アクアロジック (強度低~中)	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。身体がかたい方、体幹筋をつけたい方、泳力の向上を目指す方にオススメです。
やさしいアクア (強度低)	Seiko	金			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徴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

曜日別教室案内

時間	日	月	火	水	木	金	土
10:30			クロール入門 10:30~11:20	マタニティ スイミング 10:30~11:20	背泳ぎ 10:30~11:20	バタフライ入門 10:30~11:20	
11:30			クロール 11:30~12:20 <small>水中ウォーキング 12:00~12:20</small>	目指せ スキルアップ 11:30~12:20	平泳ぎ 11:30~12:20 <small>無料 水中ウォーキング 12:00~12:20</small>	バタフライ 11:30~12:20	
12:30			体幹強化 アクアロジック 12:30~13:00 <small>無料 ワンポイント アドバイス 13:00~13:20</small>	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	
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		ハイドロトーンレッスン (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			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
9月	7	休館日	2	3	4	5	6
	14	15	休館日	9	10	11	12
	21	休館日	休講	17	18	19	20
	28	休館日	休講	24	25	26	27
				30	1	2	3
10月	5	休館日	7	8	9	10	11
	12	13	休館日	15	16	17	18
	19	休館日	21	22	23	24	25
	26	休館日	28	29	30	31	1
11月	2	3	休館日	5	6	7	8
	9	休館日					

【必要なもの】・水着、スイムキャップ、水中ゴーグル

- ※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。