

2025年度 3月 成人向け プール教室



【申込期間】2/19(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	ゆかり	火 10:30～11:20		10名	¥ 5,000 (全5回)
キャッチ&キック	Seiko			12名	¥ 3,000 (全3回)
バタフライ	ゆかり			12名	¥ 4,000 (全4回)
クロール	ゆかり	火 11:30～12:20		12名	¥ 5,000 (全5回)
平泳ぎ	Seiko			12名	¥ 3,000 (全3回)
スイム改善アプローチ	ゆかり			12名	¥ 4,000 (全4回)

*クロール入門は25m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。

*期間限定教室について、別紙にてご案内。

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、「自指せスキルアップ」「マスターズチャレンジ」教室をオススメします！

自指せ スキルアップ	遠藤	水	11:30～12:20	12名	¥8,000 (全4回)
		<p>【対象】18歳以上で、25m泳げる方 【内容】キックから手の握り方、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 / 期間中途中申込OK！ 残回数×¥2,000</p>			
マスターズ チャレンジ		水	12:30～13:20	10名	¥8,000 (全4回)
		<p>【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 / 期間中途中申込OK！ 残回数×¥2,000</p>			



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が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>	Seiko	火	¥500(1回) 12:30～13:00	15名	水中抵抗具アクアロジックを使います。 身体が硬い方、体幹筋をつけたい方、泳力の向上を目指す方におススメです。
やさしいアクア		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	Mika	火	¥1000(1回) 18:30～19:20	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	夜のアクア・スイム回数券 (6回分¥5000)販売中！	12名 程度	キック、ブル、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	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	キャッチ &キック 10:30~11:20 <small>3/19休講</small>	バタフライ 10:30~11:20	
11:30			クロール 11:30~12:20 <small>無料水中ウォーキング 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>3/19休講</small> <small>無料水中ウォーキング 12:00~12:20</small>	スイム改善 アプローチ 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	<small>1DAY</small>
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	
S	S	S	S	S	S	S	
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 <small>3/20休講</small>	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	休館日	3	4	5	6	7
	8	休館日	10	11	12	13	成人プラチナ
	15	休館日	17	18	19	20	夜アクアのみ 休講
	22	休館日	24	25	26	27	プラチナJr
	29	休館日	31				

お申込み・注意点など

・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。）

・【1 DAY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。

※【1 DAY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。



※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、妊娠経過が順調の方が対象。

ホームページから所定の許可書をダウンロードをして、ご提出してください。