

# 2026年度 夏期 成人向け プール教室



【申込期間】 7/23(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
平泳ぎ	ゆかり	月 12:30~13:20	12名	¥ 4,000 (全4回)
	ゆったりとした泳ぎなので、初心者の方にもおすすめです。ゆるやかなリズムで泳ぎましょう。			
背泳ぎ	ゆかり	月 13:30~14:20	12名	¥ 4,000 (全4回)
	クロールの次は背泳ぎに挑戦してみませんか?新しい泳ぎに挑戦して水泳の楽しさを広げましょう!			
バタフライ	ゆかり	水 12:30~13:20	12名	¥ 4,000 (全4回)
	フィンを使って、正しい姿勢で泳ぎやすいバタフライを目指します。			
クロール	ゆかり	水 13:30~14:20	12名	¥ 4,000 (全4回)
	フォームを整えて、疲れにくい泳ぎを目指します。体づくりにもピッタリのレッスンです。			

## 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	月 7/22のみ 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 8/4休講	※ポイントカードのポイントは1個となります ¥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	夜のアクア・スイム回数券 (6回分¥5000)販売中!		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、フル、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		マタニティ スイミング 10:30~11:20 8/3.17.31	1DAY	マタニティ スイミング 10:30~11:20 7/22のみ	1DAY		
11:30 背泳ぎ			無料水中ウォーキング 12:00~12:20	1DAY	無料水中ウォーキング 12:00~12:20	1DAY	
12:30		平泳ぎ 12:30~13:20	アクアロジック 12:30~13:00 無料ワンポイント アドバイス 13:00~13:20	バタフライ 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		背泳ぎ 13:30~14:20	パーソナルレッスン 夏休み休講	クロール 13:30~14:20	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 夏休み休講	
						夜1DAY	夜1DAY
18:30			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	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	休館日						
	26	27	28	29	30	31	1
8月	2	3	4	5	6	7	8
	9	休講	休講	休講	休講	休講	休講
	16	17	18	19	20	21	Jr.プラチナ
	23	休館日	25	26	27	28	29
	30	31	休館日				

お申込み・注意点

- ・有料教室申込は受付カウンターへ直接お願いいたします。(電話予約はできません。)
- ・【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。



※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。