

# 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。体力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、呼吸法をリズムカルに楽しく行います。初め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 8/4休講	¥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。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	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、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。

2026/6/20

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 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	
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	26	27 17:30まで	28	29	30	31	1
	2	3 17:30まで	4 ロジック スプラッシュ 休講	5	6	7	8
8月	9	休講 17:30まで	休講	休講	休講	休講	休講
	16	17 17:30まで	18	19	20	21	Jr.プラチナ
	23	休館日	25	26	27	28	29
	30	31 17:30まで					

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。