

2023年度＊1月・2月・3月

水泳教室【大人】

◆一時申込締切時点で、7名に満たない教室は開催中止となります。

◆見学・観覧が可能になります。見学をご希望の方は、
事務所窓口またはプール受付にお声かけください。

みなさまのご理解とご協力をお願いいたします。



【申込期間】

12/1（金）～12/20（水）**必着**

	教室名	定員・(対象)	時間	日程	料金	当日参加 (都度払い)	内容
月	4泳法マスター [運動強度★★☆]	定員20名 (16歳以上)	(入場10:50～) 11:00～11:50	1月/15・22・29 2月/5・19・26 3月/4・11・18・25 (全10回)	¥800×10回 (¥8,000)	¥1200/1回	勝・自己流！ 基本から4泳法を 学びましょう♪
	筋力アップ アケア [運動強度★★★]	定員20名 (16歳以上)	(入場11:50～) 12:00～12:50	1月/15・22・29 2月/5・19・26 3月/4・11・18・25 (全10回)	¥800×10回 (¥8,000)	¥1200/1回	基礎代謝を上げるための近道は、 筋肉をつけることです。 筋力トレーニングと有酸素運動を 組み合わせることで、 基礎代謝を上げ、脂肪の燃えやすい 体を作しましょう！
	はじめよう スイミング [運動強度★☆☆]	定員20名 (16歳以上)	(入場12:50～) 13:00～13:50	1月/15・22・29 2月/5・19・26 3月/4・11・18・25 (全10回)	¥800×10回 (¥8,000)	¥1200/1回	水泳を始めた！ 顔を付けるのが苦手… 苦しい… 呼吸ができない！… 水の中での身体の使い方から 練習していきます♪
木	すいすい水泳 [運動強度★★☆]	定員20名 (16歳以上)	(入場10:00～) 10:05～10:55	1月/18・25 2月/1・8・15・22・29 3月/7・14・21・28 (全11回)	¥800×11回 (¥8,800)	¥1200/1回	水泳を始めてみたい！ もう少し泳げるようになりたい！ お客様のペースに合わせて練習を していきます。
金	ウキ浮き エクササイズ [運動強度★★★]	定員20名 (16歳以上)	(入場18:50～) 19:00～19:50	1月/19・26 2月/2・9・16 3月/1・8・15・22・29 (全10回)	¥800×10回 (¥8,000)	¥1200/1回	リズムに合わせて プールでエクササイズ♪ 夜に出来るのはこの教室だけです。

ー 当日参加についてー

開催している定員に満たない教室のみ、当日参加が可能です。事務所窓口にて、各教室の30分前から先着順にて受付を開始いたします。定員になり次第、受付終了とさせていただきますので、予めご了承ください。

＊教室の開催・空き状況は、事務所窓口までお問合せください。

