

2024年度 4月・5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】

3月1日（金）～3月20日（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 | 水中健康体操 [運動強度☆☆☆] | 定員20名 (16歳以上) | 10:05～10:55 (入場10:00～) | 4/8・15・22 5/13・20・27 (全6回) | ¥800×6回 (¥4,800) | ¥1200/1回 | 軽運動を取り入れた、ゆったりとしたプログラムで、初めての方でも安心です。コースでお申し込みの方にはテキスト付です♪ |
| | 筋力アップ アクア [運動強度★★★★] | 定員20名 (16歳以上) | 11:00～11:50 (入場10:50～) | 4/8・15・22 5/13・20・27 (全6回) | ¥800×6回 (¥4,800) | ¥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。道具を使ったアクアビクスで筋肉をつけることと有酸素運動を組み合わせ、基礎代謝を上げて脂肪の燃えやすい体を目指しましょう！ |
| | 4泳法マスター [運動強度☆☆☆] | 定員20名 (16歳以上) | 12:00～12:50 (入場11:50～) | 4/1・8・15・22 5/13・20・27 (全7回) | ¥800×7回 (¥5,600) | ¥1200/1回 | 脱・自己流！基本から4泳法をマスターしましょう♪ |
| | はじめよう スイミング [運動強度☆☆☆] | 定員20名 (16歳以上) | 13:00～13:50 (入場12:50～) | 4/1・8・15・22 5/13・20・27 (全7回) | ¥800×7回 (¥5,600) | ¥1200/1回 | 水中歩行で体重移動しながら、泳ぎの手や足を動かしていく水慣れスイミングです。 |
| NEW 水 | 初心者スイミング [運動強度☆☆☆] | 定員15名 (中学生以上) | 19:00～19:50 (入場18:50～) | 4/3・10・17・24 5/1・8・15・22・29 (全9回) | ¥800×9回 (¥7,200) | ¥1200/1回 | 今期から開催の教室です。クロール25m完泳を目指して練習をしていきます♪ |
| 木 | すいすい水泳 [運動強度☆☆☆] | 定員20名 (16歳以上) | 10:05～10:55 (入場10:00～) | 4/4・11・18・25 5/9・16・23・30 (全8回) | ¥800×8回 (¥6,400) | ¥1200/1回 | 水泳を始めてみたい！もっと長く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) | 19:00～19:50 (入場18:50～) | 4/5・12・19・26 5/10・17・24・31 (全8回) | ¥800×8回 (¥6,400) | ¥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。 |

— 当日参加について —

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。

