

2024年度 11月・12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】 10/1(火)～10/20(日)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)	月曜日 10:05～10:55 (入場10:00～)	11/11・18・25 12/2・9・16 (全6回)	¥800×6回 (¥4,800)	¥1200/1回	ゆったりとしたプログラムで、初めての方でも安心です。
	4泳法マスター [運動強度☆☆☆]	定員20名 (16歳以上)	月曜日 12:00～12:50 (入場11:50～)	11/11・18・25 12/2・9・16 (全6回)	¥800×6回 (¥4,800)	¥1200/1回	脱・自己流！基本から4泳法を学びましょう♪
	はじめよう スイミング [運動強度☆☆☆]	定員20名 (16歳以上)	月曜日 13:00～13:50 (入場12:50～)	11/11・18・25 12/2・9・16 (全6回)	¥800×6回 (¥4,800)	¥1200/1回	水中歩行で体重移動をしながら、泳ぎの手や足を動かしていく水慣れスイミングです。
水	初心者スイミング [運動強度☆☆☆]	定員15名 (中学生以上)	水曜日 19:00～19:50 (入場18:50～)	11/6・13・20・27 12/4・11・18 (全7回)	¥800×7回 (¥5,600)	¥1200/1回	クロール25m完泳を目指しましょう！
木	すいすい水泳 [運動強度☆☆☆]	定員20名 (16歳以上)	※11/7 木曜日 13:00～13:50(入場12:50～) 木曜日 10:05～10:55 (入場10:00～)	11/14・21・28 12/5・12・19 (全7回)	¥800×7回 (¥5,600)	¥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。 ※11/7のみ13:00～13:50です。お間違えないように！
金	ウキ浮き エクササイズ [運動強度☆☆☆]	定員20名 (16歳以上)	金曜日 19:00～19:50 (入場18:50～)	11/1・8・15・22・29 12/6・13・20 (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♪

## 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。

