



# 2024年度 1月・2月・3月 水泳教室 大人

【申込期間】  
12/1（日）～12/18（水）**必着**

- ◆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。



	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～)	1/20-27 2/3・10・17 3/3・10・17・24・31 (全10回)	¥800×10回 (¥8,000)	¥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～)	1/20-27 2/3・10・17 3/3・10・17・24・31 (全10回)	¥800×10回 (¥8,000)	¥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～)	1/20-27 2/3・10・17 3/3・10・17・24・31 (全10回)	¥800×10回 (¥8,000)	¥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～)	1/22-29 2/5・19-26 3/5・12・19-26 (全9回)	¥800×9回 (¥7,200)	¥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)	木曜日 10:05～10:55 (入場10:00～)	1/23-30 2/6・13・20・27 3/6・13・27 (全9回)	¥800×9回 (¥7,200)	¥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)	金曜日 19:00～19:50 (入場18:50～)	1/24-31 2/7・14・21・28 3/7・14・21・28 (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♪

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、各教室開始時間の30分前から申込順にて受け付けます。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。

