



2025年度(9月・10月) 水泳教室 大人

- ★各教室に1回800円で参加できます。
- ★全回数、一括でのお支払いも可能です。
- ★下記教室の中から好きな教室に参加できます。
- ★初めて教室に参加される方は申込書の記入が必要になります。
- ★参加希望の方は開始10分前までに事務所窓口にお越しください。

詳細は裏面をご確認ください。



	教室名	定員 (対象)	時間	日程	料金	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~)	9/1・8・22・29 10/6・20・27 (全7回)	1回¥800 (1括¥5,600)	軽運動を取り入れた、 ゆったりとしたプログラムで 初めての方も安心です。 膝や腰の痛い方にも おススメの教室です♪
	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~)	9/1・8・22・29 10/6・27 (全6回)	1回¥800 (1括¥4,800)	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)	月曜日 13:00~13:50 (入場12:50~)	9/1・8・22・29 10/6・27 (全6回)	1回¥800 (1括¥4,800)	水中歩行から個々に 合わせて泳ぎの指導を していきます。
水	初心者スイミング [運動強度★★☆]	定員20名 (中学生以上)	水曜日 19:00~19:50 (入場18:50~)	9/3・10・17 10/1・8・15・22・29 (全8回)	1回¥800 (1括¥6,400)	クロール25m完泳を 目指しましょう♪
木	おいしい水泳 [運動強度★★☆]	定員20名 (16歳以上)	木曜日 10:05~10:55 (入場10:00~)	9/11・18 10/16	1回¥800 (1括¥6,400)	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。
			木曜日 13:00~13:50 (入場12:50~)	9/4・25 10/2・9・23		
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~)	9/5・12・19・26 10/3・10・17・24 (全8回)	1回¥800 (1括¥6,400)	リズムに合わせて フールでエクササイズ♪

— 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。

*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。

