

2025年度(11月・12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。

	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～)	11/10・17 12/1・8・15・22 (全6回)	1回¥800 (1括¥4,800)	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～)	11/10・17 12/1・8・15 (全5回)	1回¥800 (1括¥4,000)	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～)	11/10・17 12/1・8・15 (全5回)	1回¥800 (1括¥4,000)	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～)	11/5・12・19・26 12/3・10・17 (全7回)	1回¥800 (1括¥5,600)	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～)	11/6・13・20・27 12/4・11・18 (全7回)	1回¥800 (1括¥5,600)	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～)	11/7・14・21・28 12/5・12・19 (全7回)	1回¥800 (1括¥5,600)	リズムに合わせて フールでエクササイズ♪



◆見学・観覧可能です。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。