



# 2025年度 1月・2月・3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～)	2/2・9・16 3/9・16・23・30 (全7回)	1回¥800 (1括¥5600)	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すすめの教室です♪
	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～)	2/2・9・16 3/2・9・16・23・30 (全8回)	1回¥800 (1括¥6400)	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～)	2/2・9・16 3/2・9・16・23・30 (全8回)	1回¥800 (1括¥6400)	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～)	1/14 2/4・18・25 3/4・11・18・25 (全8回)	1回¥800 (1括¥6400)	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～)	1/15・29 2/5・12・19・26 3/5・12・19・26 (全10回)	1回¥800 (1括¥8000)	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～)	1/16・30 2/6・13・20・27 3/6・13・27 (全9回)	1回¥800 (1括¥7200)	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。

