

2025年度 4月・5月

水泳教室 大人



お申込み・参加方法が変わりました。

《お申込み方法》

①事務所窓口にて「当日参加教室登録申込書」にご記入していただきます。

②登録後「当日参加教室登録者カード」をお渡しいたします。

★ハガキでのお申込みは不要です。

★申込書の記入と登録者カードの発行は事前の作成がおすすめです。

《参加方法》

①事務所窓口にて教室利用1回分の受講料(800円)をお支払いいただきます。

(教室開催期間中の受講料をまとめてお支払いいただくことも可能です)

②下記教室の中から好きな教室に参加できます。

	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~)	4/7・14・21・28 5/12・19・26 (全7回)	1回¥800 (1括¥5,600)	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~)	4/7・14・21・28 5/12・19・26 (全7回)	1回¥800 (1括¥5,600)	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~)	4/7・14・21・28 5/12・19・26 (全7回)	1回¥800 (1括¥5,600)	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~)	4/2・9・16・23・30 5/7・14・21 (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	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~)	4/3・10・17・24 5/1・8・15・22 (全8回)	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。
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~)	4/4・11・18・25 5/2・9・16・23 (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♪

ー 見学・観覧についてー

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。

