



2026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。
- ★都合により教室の日程が変更になる可能性があります。



	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～)	9/7・14・28 10/5・19・26 (全6回)	1回¥800 (1括¥4,800)	ゆったりとしたプログラムで 初めての方も安心です。
	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～)	9/7・14・28 10/5・19・26 (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～)	9/7・14・28 10/5・19・26 (全6回)	1回¥800 (1括¥4,800)	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	初級者スイミング 【運動強度★★☆】	定員20名 (中学生以上)	水曜日 19:00～19:50 (入場18:50～)	9/2・9・16・30 10/7・14・21・28 (全8回)	1回¥800 (1括¥6,400)	4泳法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～)	9/17 10/15・29	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したい！ 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～)	9/3・10 10/1・8		
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～)	9/4・11・18・25 10/2・9・16・23・30 (全9回)	1回¥800 (1括¥7,200)	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。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。

