

11～12月の水泳教室

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	成人スイミング (初級) 10:00～11:00 定員15名	アクア コンディショニング 10:00～10:45 定員20名	成人スイミング (クロール&背泳ぎ) 10:00～11:00 定員15名	成人スイミング (中級・上級) 10:00～11:00 定員30名	アクア コンディショニング 10:00～10:45 定員20名		
11:00	4泳法マスター スイミング 11:15～12:15 定員15名	アクアピクス 11:00～11:45 定員20名	成人スイミング (バタフライ&平泳ぎ) 11:15～12:15 定員15名	成人スイミング (初級・中級) 11:15～12:15 定員30名	アクアピクス 11:00～11:45 定員20名		
12:00							
13:00	バタフライ&平泳ぎ ベーシック スイミング 12:30～13:30 定員12名	NEW 水中ポール ウォーキング 13:10～13:55 定員8名	初級+苦手克服 スイミング 12:30～13:30 定員15名				
14:00	苦手克服 スイミング 13:45～14:45 定員12名	NEW らくらく スイミング 14:00～15:00 定員15名					
15:00		NEW アクアピクス 15:15～16:00 定員20名					
16:00	水慣れ～バタ足 マスター(小学生) 15:30～16:20 定員15名		水慣れ～バタ足 マスター(小学生) 15:30～16:20 定員15名		水慣れ～バタ足 マスター(小学生) 15:30～16:20 定員15名		
17:00	バタ足～クロール マスター(小学生) 16:30～17:20 定員15名		バタ足～クロール マスター(小学生) 16:30～17:20 定員15名		バタ足～クロール マスター(小学生) 16:30～17:20 定員15名		

受講料(成人)

1回1,100円(セット券付き) 4回分まとめ割 3,800円

(まとめ割は同一曜日の同一種目のみ有効)

受講料(小学生)

1回1,000円(プール利用料込) 4回分まとめ割 3,500円

(まとめ割は同一曜日の同一種目のみ有効)

高校生以上が対象です。(高齢者枠あり、□は小学生対象)

ふれーゆ1階受付で現金のみの申込みとなります。申込み後の返金はできません。

定員になり次第、受付終了となります。

有料教室を同じ曜日に2つ受講されるお客様は
プールゲートを入場した時刻より4時間を過ぎますと延長料金がかかりますのでご注意ください。

レッスン日の振替えの振替えはできません。
振替えは今期のみ行えます。来期への振替えはできません。

11月

日	月	火	水	木	金	土
			1 ■	2 ◆	3 ■	4
5	6 ●	7 ▲	8 休	9 休	10 休	11 休
12 休	13 休	14 休	15 休	16 休	17 ★	18
19	20 ●	21 ▲	22 ■	23	24 ★	25
26	27 ●	28 ▲	29 ■	30 ◆		

12月

日	月	火	水	木	金	土
					1 ★	2
3	4 ●	5 ▲	6 ■	7 ◆	8 ★	9
10	11 ●	12 休	13 ■	14 ◆	15 ★	16
17	18 ●	19 ▲	20 ■	21 ◆	22 ★	23
24	25 ●	26 ▲	27 ■	28	29	30

※1 アクア系のみ実施 ※2 小学生のみ実施 休=休館日

●月曜成人スイミング(初級) 担当:渡邊

けのびが出来てクロールが泳げるようになりたい方対象

●月曜4泳法マスタースイミング 担当:渡邊

クロール・背泳ぎが泳げる方、4泳法マスターしたい方対象

●バタフライ&平泳ぎベーシックスイミング 担当:渡邊

バタフライ・平泳ぎが泳げるけど自己流になっていて、しっかりマスターしたい方対象

●苦手克服スイミング 担当:渡邊

お客様の苦手な種目を重点的にレッスンいたします。

▲水中ポールウォーキング 担当:水夫

専用のポールを使用して、足・腰・肩をすっきりさせましょう。

▲らくらくスイミング 担当:水夫

目標は、楽に・キレイに・軽やかに。お好きな2種目(1種目でもOK!)を練習します。

▲アクアビクス(午後) 担当:水夫

水中で音楽に合わせて筋トレ+有酸素運動をおこない脂肪燃焼を目指します。

■水曜成人スイミング(クロール&背泳ぎ) 担当:中島

けのびが出来てクロールと背泳ぎがうまく泳げるようになりたい方対象

■水曜成人スイミング(バタフライ&平泳ぎ) 担当:中島

クロール・背泳ぎが泳げて、バタフライ・平泳ぎがこれから泳げるようになりたい方対象

■水曜初級+苦手克服スイミング 担当:中島

泳ぎの基礎・基本を練習してみたい+苦手な種目を練習してみたい方対象

◆木曜成人スイミング(中級・上級) 担当:渡邊・天野

中級:クロール・背泳ぎが泳げて、バタフライ・平泳ぎがこれから泳げるようになりたい方対象

上級:4種目泳げるけど自己流で、4泳法がしっかり泳げるようになりたい方対象

◆木曜成人スイミング(初級・中級) 担当:渡邊・天野

初級:けのびが出来てクロールが泳げるようになりたい方対象

中級:クロール・背泳ぎが泳げて、バタフライ・平泳ぎがこれから泳げるようになりたい方対象

▲★アクアコンディショニング 担当:布留川

ビート板やアクアヌードルなどを使い、全身を使った筋力トレーニングで体幹強化や姿勢改善を目指す。

プール初心者の方で肩こりや腰痛でお悩みの方におすすです。

▲★アクアビクス(午前) 担当:布留川

水中で音楽に合わせて筋トレ+有酸素運動をおこない脂肪燃焼を目指します。

●■★水慣れ~バタ足マスター(小学生対象) 担当:添田

水に慣れたい、水に対する苦手意識を克服したい小学生対象

●■★バタ足~クロールマスター(小学生対象) 担当:添田

バタ足までは出来るけど、クロールが苦手でマスターしたい小学生対象