

# 2024年度 第3期 10～12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 9:50～10:35 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 9:50～10:35 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AM 10:45～11:30 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AM 10:45～11:30 定員20名		
12:00	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		初級+苦手克服 スイミング 12:30～13:30 定員15名				
13:00				水中ポール ウォーキング 13:00～13:45 定員8名			
14:00	苦手克服 スイミング 13:45～14:45 定員12名	らくらく スイミング 14:15～15:15 定員12名		アクアピクスPM 14:00～14:45 定員20名			
15:00		はじめて 平泳ぎ・バタフライ 15:15～16:15 定員12名					
16:00	水慣れ～バタ足 マスター(小学生) 16:00～16:50 定員15名		水慣れ～バタ足 マスター(小学生) 16:00～16:50 定員15名		水慣れ～バタ足 マスター(小学生) 16:00～16:50 定員15名		
17:00	クロール～背泳ぎ マスター(小学生) 17:00～17:50 定員15名		クロール～背泳ぎ マスター(小学生) 17:00～17:50 定員15名		クロール～背泳ぎ マスター(小学生) 17:00～17:50 定員15名		

## 受講料(成人)

1回1,300円(セット券付き) 2回分まとめ割 2,400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1,200円(プール利用料込) 第3期フリー 15,000円

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。申込み後の返金はありません。

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。

10月

日	月	火	水	木	金	土
		1 △	2 ■	3 ◇	4 ★	5
6	7 ●	8 休	9 ■	10 ◇	11 ★	12
13	14	15 △	16 ■	17 ◇	18 ★	19
20	21 ●	22 △	23 ■	24 ◇	25 ★	26
27	28 ●	29 ※1	30 ■	31 ◇		

11月

日	月	火	水	木	金	土
					1 ★	2
3	4	5 △	6 休	7 休	8 休	9 休
10	11 休	12 休	13 休	14 休	15 ※2	16
17	18 ●	19 △	20 ■	21 ※3	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 ※4	10 休	11 ■	12 ◇	13 ★	14
15	16 ●	17 △	18 ■	19 ◇	20 ★	21
22	23 ●	24 △	25 ■	26 ◇	27 ★	28 休
29 休	30 休	31 休				

休=休館日 ※1 午後の教室休講 ※2 小学生教室休講 ※3 午後の教室休講 ※4 小学生教室休講

●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。

△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。

△はじめて平泳ぎ・バタフライ 担当:水夫

目標は長く・ゆったり・のんびりと。はじめての方・効率よく泳ぎたい方にオススメです。

■水曜成人スイミング(クロール&背泳ぎ) 担当:佐々木

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:佐々木

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:佐々木

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

◆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。

◆アクアビクス PM 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。

△★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めです。

△★アクアビクス AM 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、クロールが苦手な小学生対象