

# 2024年度 第4期 1～3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4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。

## 1月

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

## 2月

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

## 3月

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

休=休館日 ※1小学生スイミング休講 ※2成人スイミング休講 ※3小学生スイミング休講

### ●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。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、クロールが苦手でマスターしたい小学生対象