

当日申込教室

参加方法

- 開催当日に参加受付をおこないます。
- 教室開始30分前より先着順の受付となっております。定員になり次第、受付を終了させていただきます。(水中ウォーキングのみ15分前受付開始)
- 教室参加者は、教室終了後1時間プール利用が可能です。(水中ウォーキングを除く)
- すべて18歳以上が対象です。



水中運動教室 ※休園日と祝祭日を除く

教室名	曜日	受付時間	時間	定員	参加費	開催期間
気分爽快アクア	毎週火曜日	10:00～	10:30～11:15	40名	650円(65歳以上 325円)	8/29～12/26
	内容	水中で音楽に合わせて身体を動かします。身体を動かしてリフレッシュしたい方、運動したい方におすすめです。				
わくわくアクアミット	毎週水曜日	11:10～	11:40～12:25	40名	650円(65歳以上 325円)	8/30～12/27
	内容	水の抵抗をより実感しやすい、アクアミット(水中運動用グローブ)を着用しトレーニングを行います。運動強度はご自身で調整できるので、初心者の方でも楽しめる教室です。				
水中ウォーキング	毎週水曜日	13:15～	13:30～14:00	20名	無料 ※利用券が必要です	8/30～12/27
	内容	水中での歩き方とポイントをご紹介します。基礎を学び効果的な水中ウォーキングを行いましょう。				

水泳教室 ※休園日を除く

教室名	曜日	受付時間	時間	定員	参加費	開催期間
エンジョイスイム①	毎週金曜日	10:00～	10:30～11:30	10名	1,150円(65歳以上 575円)	10/6～12/22
	内容	週替わりで様々な泳法の練習を行います。レッスンカリキュラムでご確認ください。				
エンジョイスイム②	毎週金曜日	19:10～	19:40～20:40	10名	1,150円(65歳以上 575円)	8/25～12/22
	内容	週替わりで様々な泳法の練習を行います。レッスンカリキュラムでご確認ください。				

レッスンカリキュラム

※カリキュラムは予告なく変更になる場合がございます

エンジョイスイム①

月	日	カリキュラム
8	25	休講
9	1	
	8	
	15	
	22	
	29	↓
10	6	クロール・ターン
	13	背泳ぎ・ターン
	20	平泳ぎ・ターン

月	日	カリキュラム
10	27	バタフライ・ターン
11	3	クロールで長い距離を泳ぐコツ
	10	クロール基礎
	17	背泳ぎ基礎
	24	平泳ぎ基礎
12	1	バタフライ基礎
	8	個人メドレー・ターン
	15	クロール・ターン
	22	背泳ぎ・ターン

エンジョイスイム②

月	日	カリキュラム
8	25	クロール基礎
9	1	背泳ぎ基礎
	8	平泳ぎ基礎
	15	バタフライ基礎
	22	スカーリング
	29	個人メドレー・ターン
10	6	クロール・ターン
	13	背泳ぎ・ターン
	20	平泳ぎ・ターン

月	日	カリキュラム
10	27	バタフライ・ターン
11	3	クロールで長い距離を泳ぐコツ
	10	クロール基礎
	17	背泳ぎ基礎
	24	平泳ぎ基礎
12	1	バタフライ基礎
	8	個人メドレー・ターン
	15	クロール・ターン
	22	背泳ぎ・ターン