

# 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)	1/16~3/26
	内容	水中で音楽に合わせて身体を動かします。身体を動かしたり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)	<del>1/10</del> ~3/27
	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	<del>1/10</del> ~3/27
	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)	<del>1/5</del> ~3/29
	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)	<del>1/5</del> ~3/29
	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
1	5	平泳ぎ・ターン
	12	<del>バタフライ・ターン</del>
	19	クロールで長い距離を泳ぐコツ
	26	クロール基礎
2	2	背泳ぎ基礎
	9	平泳ぎ基礎

月	日	カリキュラム
2	16	バタフライ基礎
	23	スカーリング
3	1	個人メドレー・ターン
	8	クロール・ターン
	15	背泳ぎ・ターン
	22	平泳ぎ・ターン
29	バタフライ・ターン	

#### エンジョイスイム②

月	日	カリキュラム
1	5	平泳ぎ・ターン
	12	<del>バタフライ・ターン</del>
	19	クロールで長い距離を泳ぐコツ
2	26	クロール基礎
	2	背泳ぎ基礎
9	平泳ぎ基礎	

月	日	カリキュラム
2	16	バタフライ基礎
	23	スカーリング
3	1	個人メドレー・ターン
	8	クロール・ターン
	15	背泳ぎ・ターン
	22	平泳ぎ・ターン
29	バタフライ・ターン	