

コイン制教室 ● 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			水泳教室 ※休園日と祝祭日を除く	
教室名	気分爽快アクア	わくわくアクアミット	水中ウォーキング	エンジョイスイム①	エンジョイスイム②
曜日	毎週火曜日	毎週水曜日	毎週水曜日	毎週金曜日	毎週金曜日
時間	10:40～11:25	11:40～12:25	13:30～14:00	10:30～11:30	19:40～20:40
定員	40名	40名	20名	10名	10名
参加費	650円(65歳以上 325円)	650円(65歳以上 325円)	無料 ※利用券が必要です	1,150円(65歳以上 575円)	1,150円(65歳以上 575円)
開催期間	4/2～7/9	4/3～7/17	4/3～7/17	4/5～5/31	4/5～7/19
内容	水中で音楽に合わせて身体を動かします。身体を動かしリフレッシュしたい方、運動したい方におすすめです。	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)を着用して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。	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。	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。

コイン制教室予約方法

受付方法：専用予約サイト(https://coubic.com/dazaifu-pool/booking_pages#pageContent)からのみ受付いたします。

※予約時にご登録されたメールアドレスに予約完了メールをお知らせするメールをお送りします。
@coubic.comからの確認メールが受信できるように受信許可を設定してください。

予約期間：教室開催日7日前～教室開始前まで

手順

- (1) 専用予約サイトからお入りください
- (2) 希望する教室を選択
- (3) 「予約・スケジュール」をクリック
- (4) 参加する「予約日時」にチェックを入れる
- (5) 「次へ」をクリック
- (6) 必要事項を入力の上、「お支払い情報へ進む」をクリック
- (7) 「内容確認へ進む」をクリック
- (8) 「予約する」をクリック、予約完了



▲ 専用予約サイトはこちらから

■教室参加当日の注意事項

- ・参加費は当日、お支払いください。(クレジットカード決済または現金のみ)
- ・教室開始30分前より受付を開始します ※水中ウォーキングのみ15分前
- ・教室参加者は、教室終了後1時間プール利用が可能です ※水中ウォーキング除く
- ・定員を超えた場合は、ご参加いただけません。

開催日程

クラス		4月					5月					6月					7月		
水中運動教室	気分爽快アクア	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16		
	わくわくアクアミット	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17		
	水中ウォーキング	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17		
水泳教室	エンジョイスイム①	5	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	
	エンジョイスイム②	5	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	

エンジョイスイム①

月	日	カリキュラム
4	5	クロールで長い距離を泳ぐ
	12	クロール基礎
	19	背泳ぎ基礎
	26	平泳ぎ基礎

月	日	カリキュラム
5	10	バタフライ基礎
	17	スクーリング
	24	個人メドレー・ターン
	31	クロール・ターン

エンジョイスイム②

月	日	カリキュラム
4	5	クロールで長い距離を泳ぐ
	12	クロール基礎
	19	背泳ぎ基礎
	26	平泳ぎ基礎
5	10	バタフライ基礎
	17	スクーリング
	24	個人メドレー・ターン
	31	クロール・ターン

月	日	カリキュラム
6	7	背泳ぎ・ターン
	14	平泳ぎ・ターン
	21	バタフライ・ターン
	28	クロールで長い距離を泳ぐ
7	5	クロール基礎
	12	背泳ぎ基礎
	19	平泳ぎ基礎