

コイン制教室 ● すべて18歳以上が対象です。

	コイン制教室(水中運動教室) ※休園日と祝祭日を除く			都度参加制教室(水泳教室) ※休園日を除く	
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	1/21~3/25	1/15~3/26	1/15~3/26	1/10~3/28	1/10~3/28
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。	

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送りしますので、@coubic.comからのメールが受信できるよう受信許可設定をしてください

予約期間：教室開催日**7日前AM8:00**~教室開始前まで(定員になり次第締切となります)

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**」をクリックし、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(現金またはクレジットカード・交通系IC決済のみ)
- ・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		1月			2月				3月				
水中運動教室	気分爽快アクア	14	21	28		4	11	18	25	4	11	18	25
	わくわくアクアミット	15	22	29		5	12	19	26	5	12	19	26
	水中ウォーキング	15	22	29		5	12	19	26	5	12	19	26
水泳教室	エンジョイスイム①	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21	28
	エンジョイスイム②	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21	28

レッスンカリキュラム 1~3月

※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①②

月	日	カリキュラム
1	10	クロール・ターン
	17	背泳ぎ・ターン
	24	平泳ぎ・ターン
	31	バタフライ・ターン
2	7	クロールで長い距離を泳ぐコツ
	14	個人メドレー・ターン
	21	クロール基礎
3	28	背泳ぎ基礎
	7	平泳ぎ基礎
	14	バタフライ基礎
	21	スカーリング
	28	クロール・ターン