

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

エンジョイスイム①

月	日	カリキュラム
11	1	クロール・ターン
	8	背泳ぎ・ターン
	15	平泳ぎ・ターン
	22	バタフライ・ターン
	29	クロールで長い距離を泳ぐ

月	日	カリキュラム
12	6	クロール基礎
	13	背泳ぎ基礎
	20	平泳ぎ基礎
	27	バタフライ基礎

エンジョイスイム②

月	日	カリキュラム
8	30	平泳ぎ・ターン
	6	バタフライ・ターン
	13	クロールで長い距離を泳ぐ
	20	クロール基礎
9	27	背泳ぎ基礎
	4	平泳ぎ基礎
	11	バタフライ基礎
	18	スカーリング
	25	個人メドレー・ターン

月	日	カリキュラム
11	1	クロール・ターン
	8	背泳ぎ・ターン
	15	平泳ぎ・ターン
	22	バタフライ・ターン
12	29	クロールで長い距離を泳ぐ
	6	クロール基礎
	13	背泳ぎ基礎
	20	平泳ぎ基礎
	27	バタフライ基礎