

# コイン制教室

●すべて18歳以上が対象です。  
※事前の申し込みが必要です。コイン制教室予約方法をご覧ください。

水中運動教室			水泳教室			
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	4/1~7/15	4/2~7/16	4/2~7/16	4/4~5/30	4/4~7/18	
内容	水中で音楽に合わせ身体を動かします。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きましょう。	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](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に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

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

- 参加者は当日お支払いください(現金・クレジットカード・二次元コード決済・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	4月			5月			6月			7月						
水中運動教室	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15
気分爽快アクア																
わくわくアクアミット	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	2	9	16
水中ウォーキング																
水泳教室	4	11	18	25	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16
エンジョイスイム①																
エンジョイスイム②	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	4	11	18

月	日	カリキュラム	月	日	カリキュラム			
エンジョイスイム①	4	背泳ぎ・ターン	5	2	個人メドレー・ターン			
	11	平泳ぎ・ターン		9	クロール基礎			
	18	バタフライ・ターン		16	背泳ぎ基礎			
	25	クロールで長い距離を泳ぐコツ		23	平泳ぎ基礎			
			30	バタフライ基礎				

月	日	カリキュラム	月	日	カリキュラム			
エンジョイスイム②	4	背泳ぎ・ターン	6	6	平泳ぎ基礎			
	11	平泳ぎ・ターン		13	バタフライ基礎			
	18	バタフライ・ターン		20	スカーリング			
	25	クロールで長い距離を泳ぐコツ		27	クロール・ターン			
5	2	個人メドレー・ターン	7	4	背泳ぎ・ターン			
	9	クロール基礎		11	平泳ぎ・ターン			
	16	背泳ぎ基礎		18	バタフライ・ターン			
	23	平泳ぎ基礎						
			30	バタフライ基礎				

※カリキュラムは予告なく変更になる場合がございます