

	水中運動教室			水泳教室	
	※休園日と祝祭日を除く			※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	8/26～12/23	8/27～12/24	8/27～12/24	11/7～12/26	8/29～12/26
内容	水中で音楽に合わせて身体を動かします。身体を動かしリフレッシュしたい方、運動したい方におすすめの教室です。	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う教室です。	週替わりで様々な泳法の練習を行う教室です。レッスンカリキュラムをご確認ください。	

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・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	8月	9月	10月	11月	12月
水中運動教室					
気分爽快アクア	26 2 9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23	
わくわくアクアミット	27 3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24	
水中ウォーキング	27 3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24	
水泳教室					
エンジョイスイム①				7 14 21 28	5 12 19 26
エンジョイスイム②	29 5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26	

エン ジョイ スイム ①	月	日	カリキュラム
	11	7	背泳ぎ基礎
		14	平泳ぎ基礎
		21	バタフライ基礎
		28	スカーリング
エン ジョイ スイム ②	月	日	カリキュラム
	8	29	バタフライ基礎
	4	5	スカーリング
		12	クロール・ターン
		19	背泳ぎ・ターン
	月	日	カリキュラム
	11	7	背泳ぎ基礎
		14	平泳ぎ基礎
		21	バタフライ基礎
		28	スカーリング
	月	日	カリキュラム
	12	5	クロール・ターン
		12	背泳ぎ・ターン
		19	平泳ぎ・ターン
		26	バタフライ・ターン

※カリキュラムは予告なく変更になる場合がございます