

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 ※開催日程をご確認ください			水泳教室 ※開催日程をご確認ください	
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	1/20～3/31	1/14～3/25	1/14～3/25	1/16～3/27	1/16～3/27
内容	水中で音楽に合わせて身体を動かします。身体を動かして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

■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



▲専用予約サイトはこちら

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	19	20	27	3	10	17	24	3	10	17	24	31
	わくわくアクアミット	14	21	28	4	11	18	25	4	11	18	25	
	水中ウォーキング	14	21	28	4	11	18	25	4	11	18	25	
水泳教室	エンジョイスイム①	16	23	30	6	13	20	27	6	13	20	27	
	エンジョイスイム②	16	23	30	6	13	20	27	6	13	20	27	

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
①
②

月	日	カリキュラム
1	16	個人メドレー・ターン
	23	スタート・ターン
	30	クロール基礎
2	6	背泳ぎ基礎
	13	平泳ぎ基礎
	20	バタフライ基礎
	27	スカーリング
3	6	クロール・ターン
	13	背泳ぎ・ターン
	27	平泳ぎ・ターン