

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	アクアコンディショニング	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	第1・3・5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	11:40~12:10	11:40~12:25	13:30~14:00	10:30~11:30	19:40~20:40
定員	40名	30名	40名	20名	10名	10名
参加費	740円(65歳以上 370円)	700円(65歳以上 350円)	740円(65歳以上 370円)	無料 ※利用券が必要です	1,180円(65歳以上 590円)	1,180円(65歳以上 590円)
開催期間	4/7~7/14	4/7~7/7	4/1~7/15	4/1~7/15	4/3~5/29	4/3~7/17
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。	水の特性(抵抗・水圧・浮力・水温)を利用して肩回りや腰回りのセルフコンディショニングを行います。	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。	

※水中運動教室・水泳教室の開催日程をご確認ください

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	4月					5月					6月					7月			
水中運動教室																			
気分爽快アクア		7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30		7	14		
アクアコンディショニング		7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30		7	14		
わくわくアクアミット	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24		1	8	15		
水中ウォーキング	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24		1	8	15		
水泳教室																			
エンジョイスイム①		3	10	17	24		1	8	15	22	29								
エンジョイスイム②		3	10	17	24		1	8	15	22	29	5	12	19	26		3	10	17

エンジョイスイム①

月	日	カリキュラム
4	3	クロール基礎
	10	背泳ぎ基礎
	17	平泳ぎ基礎
	24	バタフライ基礎

月	日	カリキュラム
5	1	スカーリング
	8	クロール・ターン
	15	背泳ぎ・ターン
	22	平泳ぎ・ターン
	29	バタフライ・ターン

エンジョイスイム②

月	日	カリキュラム
4	3	クロール基礎
	10	背泳ぎ基礎
	17	平泳ぎ基礎
	24	バタフライ基礎
5	1	スカーリング
	8	クロール・ターン
	15	背泳ぎ・ターン
	22	平泳ぎ・ターン
	29	バタフライ・ターン

月	日	カリキュラム
6	5	クロールで長い距離を泳ぐコツ
	12	個人メドレー・ターン
	19	スタート・ターン
	26	クロール基礎
7	3	背泳ぎ基礎
	10	平泳ぎ基礎
	17	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