

	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	8/25～12/8	9/1～12/1	8/26～12/9	8/26～12/9	休講中※2027年1月より再開	8/28～12/11
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

■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	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27		3	10	17	24	1	8				
	アクアコンディショニング	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27		3	10	17	24	1	8				
	わくわくアクアミット	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28		4	11	18	25	2	9				
	水中ウォーキング	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28		4	11	18	25	2	9				
水泳教室	エンジョイスイム①																					
	エンジョイスイム②	28	4	11	18	25		2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11				

エンジョイスイム①

月	日	カリキュラム
8		休講中
9		
10		

月	日	カリキュラム
11		
12		

※2027年1月より再開予定です

エンジョイスイム②

月	日	カリキュラム
8	28	背泳ぎ基礎
	4	平泳ぎ基礎
9	11	バタフライ基礎
	18	クロール・ターン
	25	背泳ぎ・ターン
10	2	平泳ぎ・ターン
	9	バタフライ・ターン
	16	クロールで長い距離を泳ぐコツ
	23	クロール基礎

月	日	カリキュラム
10	30	背泳ぎ基礎
	6	平泳ぎ基礎
11	13	バタフライ基礎
	20	クロール・ターン
	27	背泳ぎ・ターン
12	4	平泳ぎ・ターン
	11	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