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	1/5〜3/30	1/5〜3/30	1/6〜3/31	1/6〜3/31	1/8〜3/26	1/8〜3/26
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		1月				2月				3月				
水中運動教室	気分爽快アクア	5	~~12~~	19	26	2	9	16	~~23~~	2	9	16	23	30
	アクアコンディショニング	5	~~12~~	19	~~26~~	2	~~9~~	16	~~23~~	2	~~9~~	16	~~23~~	30
	わくわくアクアミット	6	13	20	27	3	10	17	24	3	10	17	24	31
	水中ウォーキング	6	13	20	27	3	10	17	24	3	10	17	24	31
水泳教室	エンジョイスイム①	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26	
	エンジョイスイム②	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26	

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①②

月	日	カリキュラム
1	8	平泳ぎ・ターン
	15	バタフライ・ターン
	22	クロールで長い距離を泳ぐコツ
	29	クロール基礎
2	5	背泳ぎ基礎
	12	平泳ぎ基礎
	19	バタフライ基礎
	26	クロール・ターン
3	5	背泳ぎ・ターン
	12	平泳ぎ・ターン
	19	バタフライ・ターン
	26	個人メドレー・ターン