

# プールレッスンのご案内

**無料**

参加方法 受付開始時間 30分前 受付場所 プールサイド

**火曜日**

レッスン名

**水泳基礎①**

時間

**14:10-14:40**

担当者

阿部

対象

水泳未経験  
初心者の方対象

内容

■ポビング(呼吸法)  
■背浮き  
■け伸び  
などの水の中での  
動きを学びます!

(定員10名)

**水曜日**

レッスン名

**水中  
ウォーキング**

時間

**11:30-12:00**

担当者

坪本

対象

—  
(強度/低)

内容

水特有の浮力で足腰  
への負担を軽減!!  
筋力と代謝機能の  
アップをはかります

(定員15名)

**木曜日**

レッスン名

**水泳基礎②**

時間

**13:10-13:40**

担当者

田辺

対象

水泳基礎①を  
終了された方対象

内容

■ビート板キック  
■背浮きキック  
正しい姿勢など、  
クロール習得までの  
基礎を学びます!

(定員10名)

**金曜日**

レッスン名

**アクアビクス**

時間

**13:30-14:00**

担当者

神

対象

—  
(強度/高)

内容

音楽に合わせて  
楽しくダンス!  
足腰への負担が  
少なく、脂肪燃焼を  
促していきます!!

(定員15名)

**有料**

参加方法 受付開始時間 1時間前 受付場所 フロント

**火曜日**

レッスン名

**バタフライ**

時間

**13:10-14:00**

担当者

阿部

対象

クロール平泳ぎ  
共に40m以上

内容

うねりの動作を加え  
泳ぎを習得します

(定員10名)

**【600円】**

**水曜日**

レッスン名

**クロール**

時間

**13:10-14:00**

担当者

田辺

対象

水泳基礎②を終了  
された方

内容

手のかき、呼吸法などを  
繰り返し練習し、泳ぎを  
取得します

(定員10名)

**【600円】**

**水曜日**

レッスン名

**ナイトスイミング**

時間

**20:10-21:00**

担当者

長谷川

内容

毎月下記の日程で行います

第1週目: クロール  
2週目: 平泳ぎ  
3週目: 背泳ぎ  
4週目: バタフライ  
5週目: お休み

(定員10名)

**【600円】**

**木曜日**

レッスン名

**平泳ぎ**

時間

**12:10-13:00**

担当者

田辺

対象

クロール20m以上  
泳げる方

内容

手のかき、キックなどを  
繰り返し練習し、  
泳ぎを習得します

(定員10名)

**【600円】**

**木&金曜日**

レッスン名

**わんぱくスイム**

時間

**16:00-17:00**

時期

4月~6月  
9月~11月  
1月~3月

レッスン名

**ジュニアスイム**

時間

**17:00-18:00**

時期

4月~6月  
9月~11月  
1月~3月

**教室回数券**

600円×11枚

6,000円(1回分お得)

600円×25枚

12,000円(5回分お得)

毎週開催される教室を、お得にご参加いただけます! 購入はフロントまでお越しください

**諸注意!!!**

- 施設パスポート、プール回数券ご利用以外にてレッスン参加の場合は別途規定のプール利用料がかかります
- 教室開催時間中は完泳者コースのご利用が出来ません皆様にはご迷惑をおかけしますが、理解・ご協力の程お願いいたします
- 体調不良やドクターストップ、妊娠中の方は参加出来ません
- わんぱくスイム・ジュニアスイム申し込み方法は後日、館内掲示板、施設ホームページ、LINE等にてお知らせします
- 申し込み時点で定員に達している場合は、抽選とさせていただきますので予めご了承ください