

教室名	日 程	時 間	申込期間	参加料	クラス
夜 間 水 泳 教 室	第1期 4/7~6/2 金曜日・8回 5/5休講	19:00~20:30	2/15~3/3	1500円 ※	初心者A 初心者B 中級者
	第2期 6/23~8/25 金曜日・8回 8/4,11休講	19:00~20:30	5/15~5/28	1500円 ※	初心者A 初心者B 中級者
	第3期 9/8~10/27 金曜日・8回	19:00~20:30	8/1~8/15	1,500円 ※	初心者A 初心者B 中級者
	第4期 11/10~1/5 金曜日・8回 12/29休講	19:00~20:30	9/15~9/29	1,500円 ※	初心者A 初心者B 中級者
	第5期 1/19~3/15 金曜日・8回 2/23休講	19:00~20:30	12/1~12/15	1,500円 ※	初心者A 初心者B 中級者

< クラス・定員 >

※プール入場料が毎回別途大人410円がかかります

初心者Aクラス … 全く泳げない方から泳力10m未満の方
(定員 15人) … 水慣れから始め、息継ぎをマスターすることが目標

初心者Bクラス … 泳力10m以上25m未満の方
(定員 15人) … クロールを中心に練習を進め、25m以上泳ぐことが目標

中級者クラス … クロールで25m以上泳げる方
(定員 15人) … クロールの泳力向上と背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの泳法技術の習得が目標



教室名	日 程	コース (時間)	申込期間	参加料	定員	内 容
ア ク ア ビ ク ス	第1期 4/12~7/5 水曜日・12回 5/3休講	午後 13:00~14:00	3/1~ 3/12	2,000円 ※	各20人	水の抵抗や浮力を活用した水中エアロビクスです。泳げない方でも音楽に合わせて楽しくエクササイズができます。ストレス解消や運動不足が気になる方にオススメです。
		夜間 19:00~20:00				
	第2期 9/6~11/29 水曜日・12回 10/18休講	午後 13:00~14:00	7/15~ 7/31	2,000円 ※	各20人	
		夜間 19:00~20:00				
	第3期 12/13~3/13 水曜日・12回 12/27,1/3休講	午後 13:00~14:00	11/1~ 11/15	2,000円 ※	各20人	
		夜間 19:00~20:00				
水 中 ウ ォ ー キ ン グ	第1期 4/13~7/6 木曜日・12回 5/4休講	午後 14:00~15:00	3/1~ 3/12	2,000円 ※	各20人	様々な水中での歩行法、軽度の水中運動やリラクゼーションを取り入れた教室です。水中なので足腰への負担も軽く、泳げない方でも無理なく動くことができ、運動不足の解消、健康維持にオススメです。
		夜間 19:00~20:00				
	第2期 9/7~11/30 木曜日・12回 11/23休講	午後 14:00~15:00	7/15~ 7/31	2,000円 ※	各20人	
		夜間 19:00~20:00				
	第3期 12/14~3/14 木曜日・12回 12/28,1/4休講	午後 14:00~15:00	11/1~ 11/15	2,000円 ※	各20人	
		夜間 19:00~20:00				

※プール入場料が毎回別途大人410円がかかります