

金沢プール 2期教室案内 9月.10月.11月

教室カレンダー

赤色は休み

9月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

10月

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

11月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

アクア教室	【対象年齢:高校生以上】1~2コース使用(60分)						
クラス名	指導内容	レベル	曜日・時間	定員	回数	参加料金(税込)	
ウキ浮きアクア	水の持つ浮力・水圧・抵抗をいかし、ストレッチやリラックス要素を取り入れた水中運動です。	☆☆☆ ☆☆☆	月 9:30~10:30	30名	9回	9,270円	
水中ウォーキング	ストレッチなどを取り入れながら、水中ならではのバランス、筋トレなどを中心としたウォーキングです。	☆☆☆ ☆☆☆	木 9:30~10:30	30名	12回	12,360円	
リズムウォーキング	リズムに合わせて、楽しく歩く初心者向けのコースです。負荷をあおみかけずに、ゆっくりウォーキングをしたい方にオススメです。	☆☆☆ ☆☆☆	火 9:30~10:30	30名	12回	12,360円	
NEW プールDeディスコ!	懐かしのディスコミュージックに合わせた、簡単なエクササイズです。リズムに乗って楽しく身体を動かしましょう。	☆☆☆ ☆☆☆	金 9:30~10:30	30名	12回	12,360円	
アクアリング	陸上では負担が掛かる運動を、水の持つ特性とウェーブリングを使うことで個々の体力に合わせた効果的に行えるアクア体操です。	☆☆☆ ☆☆☆	金 10:45~11:45	20名	12回	12,360円	
アクアピクス	音楽に乗って、楽しく身体を動かしながら心拍数を上げていく有酸素のトレーニングです。浮力により膝や関節への負担を和らげた楽しいエクササイズです。	☆☆☆ ☆☆☆	木 11:00~12:00	30名	12回	12,360円	

成人水泳教室	【対象年齢:中学生以上】1~2コース使用(60分)						
クラス名	指導内容	レベル	曜日・時間	定員	回数	参加料金(税込)	
初心者	水泳を始めたい方にお勧めです。基本の姿勢、クロールのキック、手の回し方など、どなたでもご参加いただけます。	☆☆☆	火 10:40~11:40	各20名	12回	11,160円	
		☆☆☆	金 12:10~13:10		12回	11,160円	
初級	クロールの呼吸の習得から、背泳ぎを泳げるようになることを目指します。呼吸付きクロール・背泳ぎ習得クラス 対象:クロール12.5m以上泳げる方	☆☆☆	月 10:40~11:40	各20名	9回	8,370円	
		☆☆☆	火 11:45~12:45		12回	11,160円	
		☆☆☆	火 18:40~19:40		12回	11,160円	
		☆☆☆	水 10:00~11:00		10回	9,300円	
		☆☆☆	木 12:10~13:10		12回	11,160円	
		☆☆☆	土 9:30~10:30		12回	11,160円	
中級	クロール・背泳ぎの反復練習を行いながら、平泳ぎの練習を行います。平泳ぎ習得クラス 対象:クロール・背泳ぎ25m以上泳げる方	☆☆☆	月 11:45~12:45	各20名	9回	8,370円	
		☆☆☆	水 11:00~12:00		10回	9,300円	
		☆☆☆	木 13:15~14:15		12回	11,160円	
		☆☆☆	金 18:40~19:40		12回	11,160円	
		☆☆☆	土 10:40~11:40		12回	11,160円	
中上級	クロール・背泳ぎ・平泳ぎの反復練習を行いながら、バタフライの練習を行います。バタフライ習得クラス 対象:クロール・背泳ぎ・平泳ぎ25m以上泳げる方	☆☆☆	月 12:50~13:50	各15名	9回	8,370円	
		☆☆☆	火 12:50~13:50		12回	11,160円	
		☆☆☆	水 12:10~13:10		10回	9,300円	
		☆☆☆	金 13:15~14:15		12回	11,160円	
上級	4泳法で各25m(100m個人メドレー)を泳げるようになることを目指します。100m個人メドレー習得クラス 対象:4泳法を各25m以上泳げる方	☆☆☆	水 13:10~14:10	各10名	10回	9,300円	
		☆☆☆	金 14:20~15:20		12回	11,160円	
最上級	フォーム修正、タイムアップを目指し、Totalで800m泳ぐクラスです。対象:クロール・背泳ぎ・平泳ぎを各100m以上、バタフライを50m以上泳げる方	☆☆☆ ☆☆☆	木 14:20~15:20	8名	12回	11,160円	

幼児水泳教室	【対象年齢:幼稚園(また該当する期間)]幼児プールまたは子供プール半分使用(45分)						
クラス名	指導内容	レベル	曜日・時間	定員	回数	参加料金(税込)	
幼児(年少)	水遊びをしながら、潜ること浮くこと進むことを楽しくレッスンいたします。 ※オムツの習慣が取れているお子様対象	☆☆☆	水 14:30~15:15	10名	10回	7,600円	
		☆☆☆	土 12:00~12:45		12回	9,120円	
幼児(年中・年長)	水泳の基本的な動作を遊びながら、楽しくレッスンいたします。	☆☆☆ ☆☆☆	月	各10名	9回	6,840円	
			火		12回	9,120円	
			水		10回	7,600円	
			木		12回	9,120円	
			金		12回	9,120円	
			土		12回	9,120円	
			土 13:00~13:45		12回	9,120円	

こども水泳教室	【対象年齢:小学生のみ】1~2コース使用(60分)						
クラス名	指導内容	レベル	曜日・時間	定員	回数	参加料金(税込)	
こども A	水中での呼吸法・浮き方・動き方、バタ足などの基礎練習からビート板キック25mを目標にレッスンをいたします。	☆☆☆ ☆☆☆	月	各20名	9回	7,020円	
			火		12回	9,360円	
			水		10回	7,800円	
			木		12回	9,360円	
			金		12回	9,360円	
こども B	クロールの基礎練習を反復しながら25m以上完泳を目指します。背泳ぎの基礎練習も行います。	☆☆☆ ☆☆☆	月	各15名	9回	7,020円	
			火		12回	9,360円	
			水		10回	7,800円	
			木		12回	9,360円	
			金		12回	9,360円	
こども C	背泳ぎ25mの完泳を目指します。平泳ぎの基礎練習及び25mの完泳を目指します。基礎練習を含めクロール50mを泳げるようにタッチターンの練習も行います。	☆☆☆ ☆☆☆	月	各15名	9回	7,020円	
			水		10回	7,800円	
			木		12回	9,360円	
こども D	背泳ぎ・平泳ぎの泳力向上を目標にバタフライの基礎練習及び25mの完泳を目指します。	☆☆☆ ☆☆☆	月	各15名	9回	7,020円	
			水		10回	7,800円	
			木		12回	9,360円	
こども E	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ50m以上、バタフライ25m以上、各種目の泳力向上、スキルアップを目標に100m個人メドレーを泳げるようになることを目指します。	☆☆☆ ☆☆☆	水	各15名	10回	7,800円	
			木		12回	9,360円	

2期の教室申し込み方法

- 1次抽選申込 7月1日(月)~7月31日(水)
- 1次抽選発表日 8月1日(木)1Fロビーにて公開抽選を行い、館内掲示とホームページにて発表いたします。
- 1次申込 8月1日(木)~8月14日(水)
- 2次抽選申込 8月15日(木)~8月24日(土)
- 2次抽選発表日 8月25日(日)1Fロビーにて公開抽選を行い、館内掲示とホームページにて発表いたします。
- 2次申込 8月25日(日)~8月31日(金)

※来館申込、電話申込での受付となります。
電話申込の際は、お名前と教室名(曜日、時間)お電話番号をお伝えください。
こちらから抽選番号をお伝えしますので、必ず控えてお忘れのないようにお願いします。
申込の際には教室代金のご準備をお願いします。

金沢プール

TEL: 045-789-2181

開館時間: 9:00~20:00 休館日: 毎月第4水曜日

〒236-0003 金沢区幸浦2-7-1

<https://yokohama-wp.com/kanazawa>

横浜市 市営金沢プール

検索

※2期から教室内容が変更いたしました。お間違えの無いように申し込みください。