

プール 1期教室案内 4月.5月.6月.7月

【対象年齢:高校生以上】(45分)						
指導内容	レベル	曜日・時間	定員	回数	参加料金(税込)	
様々な器具を使い水中で筋トレを行います。	★★★ ☆☆☆	月 11:00~11:45	15名	12回	12,600円	
音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう。	★★★ ☆☆☆	水 11:00~11:45	15名	12回	12,600円	
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 11:00~11:45	15名	12回	12,600円	
ボールやヌードル等を使用し、足だけでなく、全身の引き締めを目指します。	★★★ ☆☆☆	金 11:00~11:45	15名	12回	12,600円	

【対象年齢:中学生以上】(45分)						
指導内容	レベル	曜日・時間	定員	回数	参加料金(税込)	
平泳ぎ・バタフライを泳げるようになることを目指します。 平泳ぎ・バタフライ習得クラス	★★★ ☆☆☆	火 11:00~11:45	8名	9回	9,000円	
水泳を始めた方。 水慣れから初めて、背浮き、クロール呼吸なし習得を目指すクラス。	★★★ ☆☆☆	火 13:00~13:45	8名	9回	9,000円	
クロールの呼吸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	★★★ ☆☆☆	火 14:00~14:45	8名	9回	9,000円	
平泳ぎの泳法取得を目指します。 対象:クロール・背泳ぎを25m以上泳げる人	★★★ ☆☆☆	木 13:00~13:45	8名	12回	12,000円	
	★★★ ☆☆☆	金 19:00~19:45	8名	12回	12,000円	
バタフライの泳法取得を目指します。 100m個人メドレーを目指すクラス。 対象:3泳法(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ)を各25m以上泳げる方	★★★ ☆☆☆	木 14:00~14:45	8名	12回	12,000円	

【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)						
指導内容	レベル	曜日・時間	定員	回数	参加料金(税込)	
水遊びをしながら、集団行動を学び、コーチと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	★★★ ☆☆☆	月 16:00~16:45	8名	12回	10,200円	
	☆☆☆	水 16:00~16:45	8名	12回	10,200円	
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	★★★	火 16:00~16:45	8名	9回	7,650円	
	☆☆☆	木 16:00~16:45	8名	12回	10,200円	

小学生水泳教室 【対象年齢:小学生のみ】(C/D/Eのクラスのみ中学生も可)1~2コース使用 (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)			
小学生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ヒート板キック25mを目標にレッスンをいたします。	★★★ ☆☆☆	月 17:00~17:45	16名	12回	10,800円			
			火 17:00~17:45	16名	9回	8,100円			
			水 17:00~17:45	16名	12回	10,800円			
			木 17:00~17:45	16名	12回	10,800円			
小学生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 18:00~18:45	8名	12回	10,800円			
			火 18:00~18:45	8名	9回	8,100円			
			水 18:00~18:45	8名	12回	10,800円			
			木 18:00~18:45	8名	12回	10,800円			
			金 18:00~18:45	8名	12回	10,800円			
小学生C/D/E	Cクラス 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。 Dクラス 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。 Eクラス 4泳法の泳力向上、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。	★★★ ☆☆☆ ~ ★★★ ★★★	月 19:00~19:45	8名	12回	10,800円			
			木 19:00~19:45	8名	12回	10,800円			
			木 19:00~19:45	8名	12回	10,800円			

教室カレンダー

赤色は教室休み

4月

月	火	水	木	金
			1	2
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
26	27	28	29	30

5月

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
10	11	12	13	14
17	18	19	20	21
24	25	26	27	28
31				

6月

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
7	8	9	10	11
14	15	16	17	18
21	22	23	24	25
28	29	30		

7月

月	火	水	木	金
			1	2
5	6	7	8	9
12	13	14		16
12回	9回	12回	12回	12回

申し込み方法
満員のクラスは抽選を行います。
 申込期間は3月15日(月)~3月27日(土)
 抽選発表は3月28日(日)13:00~
 ホームページと館内で発表いたします。
 お支払いは教室当日までに事務所で受け付けております。

金沢プール

〒236-0003 金沢区幸浦2-7-1

TEL: 045-789-2181