

成人水泳・アクア教室

2021年 第2期 7月1日(木)～8月31日(火)

★子ども水泳教室スケジュール表

	月曜日 全9回	火曜日 全9回	水曜日 全8回	木曜日 全9回	金曜日 全9回	土曜日 全9回
9:05～10:05		・ロングロンダ クロール		・ロングロンダ クロール	・アクアウォーキング (9:05～9:50)	
10:15～11:15	・3泳法 ・はじめてクロール	・アクアビクス	・はじめてバタフライ	・3泳法 ・はじめて平泳ぎ	・アクアシェイプ	
11:25～12:25	・4泳法A ・4泳法B	・アクアシェイプ	・はじめてクロール ・2泳法	・4泳法A ・4泳法B	・アクアビクス	・4泳法土 ・3泳法
12:35～13:35	・2泳法 ・スタジオエクササイズ +水中ウォーキング	・アクアウォーキング (12:35～13:20)	・4泳法A ・3泳法	・はじめてバタフライ ・4泳法C	・2泳法 ・平泳ぎ中級	・めざせOWS!
13:45～14:45	・SUPヨガ	・はじめて平泳ぎ ・クロール中級	・SUPヨガ	・はじめてクロール	・クロール中級	・アクアウォーキング (13:45～14:30)

★第2期教室カレンダー

7月	全9回	全9回	全8回	全9回	全9回	全9回	全9回
	月	火	水	木	金	土	日
				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	

8月	月	火	水	木	金	土	日
	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					

★教室申し込み方法

1次募集 **2021年6月7日(月) ～ 2021年6月15日(火)**

2次募集 **2021年6月17日(木) ～** **空きのあるクラスのみ
先着順になります。**

【受講までの流れ】▶▶▶

申込受付方法	抽選発表	受講料お支払期間
6月7日(月)～6月15日(火) ①インターネットでの申込み (保土ヶ谷プールホームページお知らせ欄) ②窓口で申込み	6月17日(木) ホームページ及び館内掲示 ※抽選で落ちた方のみ 連絡します。	第一次申込者: 6月17日(木)～24日(木)の期間に窓口にてお支払いください。 ※24日までに支払ひ頂けないとキャンセル扱いとさせていただきます。 二次申込者: 25日以降に申込受付時にお支払い頂きます。

インターネットでの申込み方法

- ①ホームページの教室申し込みページからフォームに必要事項を入力し、送信してください。
- ②抽選を行い、メールにて結果を送信いたします。メール受信設定をしている方は「kssc.hodogaya.pool@gmail.com」からメールが受信できるように設定の変更をお願いします。
- ③2次募集については、インターネットでの受付は行いません。

インターネット予約はコチラ▶▶▶
携帯からも登録できます。

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



窓口での申込み方法

- ①当館にご来訪頂き、所定の申込用紙に記入して頂きます。
- ②一次募集で定員数が上回った場合、抽選を行います。
※希望教室にお入り頂けない場合のみご連絡致します。
- ③二次募集は6月17日(木)より 空きのあるクラスは、先着順にてお申込みいただけます。
※お申込みに関して不明な点がありましたら、受付までお問い合わせください。
(TEL045-742-2003)

◎教室を申込される場合の注意事項

- ・入金後の返金及びクラスの変更はできません。あらかじめご了承ください。
- ・各教室申込人数が5名未満の場合、開催が中止になる場合がございます。
- ・教室をお休みされる場合は、教室開始前までにご連絡をお願いします。
- ・お休みされる場合の振替は受講期間内でご利用ください。
- ・盗難防止のためロッカー(50円/1回)を使用し、必ず鍵をおかけください。
- ・お休みされた分は、振替としてご利用いただけます。
(振替は3回までとさせていただきます。)

【教室受講料について】

第一次申込者:
6月17日(木)～24日(木)の期間に窓口にてお支払いください。
※24日までに支払ひ頂けないとキャンセル扱いとさせていただきます。
二次申込者: 25日以降に申込受付時にお支払い頂きます。
お支払い後にキャンセルされた場合、返金はできませんのでご注意ください。

★水泳教室(定員12名)

教室名	曜日/時間		料金/回数		内容	レベル
はじめてクロール	月	10:15~11:15	9,000円	9回	クロールを基礎から学べます (水泳初心者歓迎)	★
	水	11:25~12:25	8,000円	8回		
	木	13:45~14:45	9,000円	9回		
はじめて平泳ぎ	火	13:45~14:45	9,000円	9回	平泳ぎを基礎から学べます (平泳ぎ初心者歓迎)	★★
	木	10:15~11:15	9,000円	9回		
クロール中級	火	13:45~14:45	9,000円	9回	クロールを50m以上目指します	★★
	水	10:15~11:15	8,000円	8回		
	金	13:45~14:45	9,000円	9回		
平泳ぎ中級	金	12:35~13:35	9,000円	9回	平泳ぎのスタート/ターンを習得し 上達を目指します	★★★
はじめてバタフライ	水	10:15~11:15	8,000円	8回	バタフライを基礎から学べます。 (バタフライに初めて挑戦したい方おすすめ)	★★★★
	木	12:35~13:35	9,000円	9回		
2泳法	月	12:35~13:35	9,000円	9回	クロールと背泳ぎの2種目を練習します	★★
	水	11:25~12:25	8,000円	8回		
	金	12:35~13:35	9,000円	9回		
3泳法	月	10:15~11:15	9,000円	9回	クロール・背泳ぎ・平泳ぎの3種目を練習しま す。 各種目のレベルアップを目指します。	★★★★
	水	12:35~13:35	8,000円	8回		
	木	10:15~11:15	9,000円	9回		
	土	11:25~12:25	9,000円	9回		
4泳法A	月	11:25~12:25	9,000円	9回	4泳法(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ) をさらに上手に泳げることを目指します。	★★★★
	水	12:35~13:35	8,000円	8回		
	木	11:25~12:25	8,000円	8回		
4泳法土	土	11:25~12:25	9,000円	9回	4泳法A~ステップアップをしていきます。	
4泳法B	月	11:25~12:25	9,000円	9回	100m個人メドレーを泳げるよう なることを目指します。	★★ ★★
	木	11:25~12:25	9,000円	9回		
4泳法C	木	12:35~13:35	9,000円	9回	ゆっくりマイペースで、200m個人メドレーを 泳げるようになることを目指します。	★★ ★★★★
ロングロングクロール	火	9:05~10:05	9,000円	9回	クロールを楽に100m以上泳げるよう なることを目指します。	★★
	木	9:05~10:05	9,000円	9回		
めざせOWS!	土	12:35~13:35	9,000円	9回	オープンウォータースイミング大会参加を 目指し、海練習もします。まずは1km!	★★ ~

★アクア教室(定員は教室ごとに異なります。)

教室名	曜日/時間		料金/回数		内容	レベル
アクアウォーキング 45分 (各定員15名)	火	12:35~13:20	7,650円	9回	ゆっくり歩いて体を動かしましょう(初心者向 け)浮力があるので足腰への負担も軽減でき ます。	★
	金	9:05~9:50	7,650円	9回		
	土	13:45~14:30	7,650円	9回		
スタジオエクササイズ +アクアウォーキング	月	12:30~13:45	9,000円	9回	スタジオで体操の後、水中でリラックスしなが ら心肺機能向上!姿勢改善・鬱に効果あり!	★
アクアシェイプ (各定員10名)	火	11:25~12:25	9,450円	9回	ヌードルなどを使いバラエティ豊かな動きで シェイプアップを目指しましょう!	★★
	金	10:15~11:15	9,450円	9回		
アクアビクス (各定員30名)	火	10:15~11:15	9,450円	9回	リズムカルな音楽に合わせて、伸び伸び楽しく 体を動かしましょう!	★★★★
	金	11:25~12:25	9,450円	9回		
SUPヨガ (各定員9名)	月	13:45~14:45	12,150円	9回	水に癒されながら体幹を鍛え、心身の調和と リラックス効果が期待できます。	★★ ★★
	水	13:45~14:45	10,800円	8回		

保土ヶ谷プール

〒240-0025 保土ヶ谷区狩場町238-3

開館時間: 9:00～17:00(施設休館日を除く)
休館日: 毎月第4火曜日(祝日の場合は翌日)
※7・8月は無休

TEL:045-742-2003
WEB:<https://yokohama-wp.com/hodogaya>