

# <レッスン内容>

レベル・レッスン内容等をよくご確認の上、お申込みください

成人教室		対象年齢：中学生以上			
クラス名	時間	レベル	指導内容	対象	
ア 筋トレウォーキング	45分	★★☆☆	動かしている筋肉を意識しながらのウォーキングに加え、浮き具を利用しての運動で筋トレ効果を発揮します。	どなたでも参加できます	
ク ウォーキング&アクアピクス		★★★☆☆	ウォーキングで心拍数を上げ、アクアピクスで全身運動をします それぞれの運動の特性を生かし音楽に合わせて体を動かします	どなたでも参加できます (ウォーキングとアクア両方を体験できます)	
ア アクアピクス		★★★☆☆	音楽にあわせ楽しく身体を動かしながら心拍数を上げていく有酸素運動 動きは激しいですが、浮力により膝や関節への負担が軽減されます	どなたでも参加できます (運動強度は自分で調整できます)	
大 人 水 泳	初級 <クロール・背泳ぎ習得クラス>	50分	★★★☆☆	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	呼吸なしのクロールを泳げる方
	中級 <平泳ぎ習得クラス>		★★★☆☆	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	クロール・背泳ぎともに25m以上泳げる方
	中上級 <バタフライ習得クラス>		★★★☆☆	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	クロール・背泳ぎ・平泳ぎともに25m以上泳げる方
	上級 <100m個人メドレー習得クラス>		★★★☆☆	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	4泳法を各25m以上泳げる方
	平泳ぎ			平泳ぎのキック練習を中心に基本動作の確認練習をします	初めて平泳ぎを習う方 25m泳げない方
	バタフライ			バタフライの基本動作の確認練習をします	クロールを25m以上泳げる方

## <お申し込み方法>

・ **ご来館のうえ、お申込書の提出及びその場でのご入金をお願いいたします**

申込書は館内にもございますが、ホームページよりダウンロードもできます  
(両面印刷となっておりますのでご注意ください)

- ・ お申込み開始日から各日程・各クラス、先着順の受付となります
- ・ 代行の方による受付・入金はできません
- ・ おひとり様当りの回数制限は設けておりません（申込書は参加日毎にご記入願います）
- ・ 入金後の返金/変更/キャンセルはできません
- ・ 盗難防止の為ロッカーは鍵をかけてご利用ください（1回50円の回収式です）
- ・ 駐車場の割引はございません

⑥ **レッスン当日のお申込みの場合、人数に空きがあるかをお電話にてご確認いただいたうえで、ご来館、ご参加ください**

<金沢プール>

〒236-0003  
横浜市金沢区幸浦2-7-1  
☎ 045 (789) 2181  
営業時間 9:00 ~ 20:00

