

<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 ク ア	45分	★★ ★★	週替わりで色々なエクササイズを楽しみませんか？ ウォーキング・アクアピクスはもちろん、ヌードルやビート板等の浮き具を使ってストレッチ・リズム体操等々、週替わりメニューのワクワクするレッスンです	どなたでも参加できます
		★★ ★★	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させます	どなたでも参加できます
		★★ ★★	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ピクス両方体験
		★★ ★★	音楽にのって、楽しく身体を動かしながら心拍数を上げていく 有酸素運動です 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 運動強度はご自身で調整可
大 人 水 泳	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
		★★ ★★ ★	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
		★★ ★★ ★	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
		★★ ★★ ★	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
	30分	／	クロールの呼吸習得の練習をし、25m泳げるようになることを目指します	浮くこと・けのび・面かぶりキックができる方
		／	平泳ぎの基本動作の確認練習をします	平泳ぎを25m泳げない方
		／	バタフライの基本動作の確認練習をします	バタフライを25m泳げない方
プライベートレッスン	30分	／	お客様のご要望にあわせたレッスンを行います フリーコースを使用してのレッスンとなります	初めての方から上級者まで

<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**
- ・ 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

⑨ **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

