

# 保土ヶ谷プール 第1期(4~6月)成人水泳・アクア教室

第1期 4月7日(月)~6月30日(月)

| 教室名              | 先生 | 曜日/時間       | 料金/回数   | 内容  | 定員                                     | レベル     |
|------------------|----|-------------|---------|-----|--|---------|
| はじめてクロール         | 月  | 10:15~11:15 | 13,200円 | 12回 | 初心者歓迎!<br>水泳の基礎となる<br>クロールについて<br>学びます | 15名 ★   |
|                  | 木  | 13:45~14:45 | 13,200円 | 12回 |  |         |
| クロール中級           | 金  | 12:35~13:35 | 13,200円 | 12回 | クロールで綺麗に<br>50m泳ぎましょう                  | 15名 **  |
| ロングロング<br>クロール   | 火  | 9:05~10:05  | 8,800円  | 8回  | クロールを楽に<br>100m以上泳ぐ事<br>を目指します!        | 15名 **  |
|                  | 金  | 13:45~14:45 | 13,200円 | 12回 |  |         |
| はじめて平泳ぎ          | 火  | 13:45~14:45 | 8,800円  | 8回  | 初心者歓迎<br>平泳ぎの基礎を<br>学びます               | 15名 **  |
| はじめて背泳ぎ          | 木  | 12:35~13:35 | 13,200円 | 12回 |  |         |
| 平泳ぎ中級            | 木  | 13:45~14:45 | 13,200円 | 12回 | 平泳ぎの上達を<br>目指します!                      | 15名 *** |
| はじめて<br>バタフライ    | 月  | 12:35~13:35 | 13,200円 | 12回 | バタフライの基礎<br>を学びます                      | 15名 *** |
|                  | 木  | 10:15~11:15 | 13,200円 | 12回 |  |         |
| バタフライ<br>中級      | 月  | 12:35~13:35 | 13,200円 | 12回 | バタフライを<br>きれいに泳げる<br>ようになりましょう         | 15名 **  |
|                  | 木  | 12:35~13:35 | 13,200円 | 12回 |  |         |
| 2泳法A             | 水  | 11:25~12:25 | 13,200円 | 12回 | クロールと背泳ぎ<br>2種目を練習                     | 15名 **  |
|                  | 金  | 13:45~14:45 | 13,200円 | 12回 |  |         |
| 2泳法B             | 火  | 13:45~14:45 | 8,800円  | 8回  | クロールと平泳ぎ<br>2種目を練習                     | 15名 **  |
|                  | 木  | 10:15~11:15 | 13,200円 | 12回 |  |         |
| 2泳法C             | 金  | 12:35~13:35 | 13,200円 | 12回 | バタフライ・平泳ぎ<br>2種目練習します                  | 15名 **  |
| 3泳法              | 月  | 10:15~11:15 | 13,200円 | 12回 | クロール・背泳ぎ<br>平泳ぎ3種目練習                   | 15名 *** |
|                  | 木  | 11:25~12:25 | 13,200円 | 12回 |  |         |
| ロングロング<br>3泳法    | 水  | 9:05~10:05  | 13,200円 | 12回 | クロール・背泳ぎ・<br>平泳ぎの3泳法で<br>目指せ1000m!     | 15名 *** |
| はじめて背泳ぎ<br>&クロール | 土  | 11:25~12:25 | 12,100円 | 11回 | 背泳ぎとクロール<br>2種目の基礎を<br>習得できます。         | 15名 ★   |

| 教室名                      | 先生 | 曜日/時間       | 料金/回数   | 内容  | 定員   | レベル     |
|--------------------------|----|-------------|---------|-----|--|---------|
| 4泳法A                     | 月  | 11:25~12:25 | 13,200円 | 12回 | 4種目練習します。<br>クロール・背泳ぎ・<br>平泳ぎ・バタフライ<br>上手に泳げる様に<br>なりましょう! | 15名 *** |
|                          | 水  | 12:35~13:35 | 13,200円 | 12回 |  |         |
|                          | 木  | 11:25~12:25 | 13,200円 | 12回 |  |         |
| 4泳法B                     | 月  | 11:25~12:25 | 13,200円 | 12回 | 個人メドレーを<br>習得!(100m)                                       | 15名 *** |
| 4泳法土                     | 土  | 11:25~12:25 | 12,100円 | 11回 | 4泳法Aから<br>ステップアップ!   | 15名 **  |
| らくらく<br>スイム              | 月  | 13:45~14:45 | 13,200円 | 12回 | のんびりゆっくり、<br>楽に泳ぐクラス。<br>リハビリにも良し                          | 15名 ★   |
|                          | 水  | 11:25~12:25 | 13,200円 | 12回 |  | 15名 ★   |
| マスターズ                    | 月  | 13:45~14:45 | 13,200円 | 12回 | 目標に合わせて<br>持久力を上げる<br>トレーニングを<br>します!                      | 15名 **  |
|                          | 水  | 12:35~13:35 | 13,200円 | 12回 |  | 15名 **  |
| ほどがや<br>OWS!             | 水  | 13:45~14:45 | 13,200円 | 12回 | OPENウォーター<br>スイミング大会等<br>の参加を目指し<br>練習します                  | 10名 **  |
|                          | 土  | 12:30~13:30 | 12,100円 | 11回 |  | 10名 ~   |
| HOT<br>ダイエット<br>アクア      | 月  | 9:05~10:05  | 13,200円 | 12回 | 採暖室で運動後、<br>水中で心肺機能の<br>向上! サウナ水風<br>呂感覚。うつ解消。             | 6名 ★    |
|                          | 木  | 9:05~10:05  | 13,200円 | 12回 |  |         |
| アクア<br>ウォーキン<br>グ        | 火  | 12:35~13:20 | 7,600円  | 8回  | ゆっくり歩き体を<br>動かす初心者向け<br>クラス。浮力で足腰<br>への負担も軽い!              | 15名 ★   |
|                          | 金  | 9:05~9:50   | 11,400円 | 12回 |  |         |
| シェイプ<br>アップアクア<br>ウォーキング | 土  | 13:35~14:20 | 10,450円 | 11回 | 水の抵抗を利用し<br>体幹を鍛えます!<br>疲れにくい体を<br>作ります!                   | 15名 ★   |
| アクアビク<br>ス               | 火  | 10:15~11:15 | 9,200円  | 8回  | リズムカルな音楽<br>に合わせて、伸び<br>伸び楽しく体を<br>動かしましょう!                | 30名 *** |
|                          | 金  | 10:15~11:15 | 13,800円 | 12回 |  |         |
| アクア<br>フィットネ<br>ス        | 火  | 11:25~12:25 | 9,200円  | 8回  | 水の中では関節へ<br>の負担が減り、大き<br>な動きを楽しく行<br>えます。                  | 20名 **  |
|                          | 金  | 11:25~12:25 | 13,800円 | 12回 |  |         |
| アクア<br>ZUMBA             | 水  | 10:15~11:15 | 13,800円 | 12回 | ジャンルの異なる<br>曲を、楽しく踊って<br>シェイプ!                             | 30名 **  |

※担当講師は只今調整中です。確認でき次第館内掲示等でお知らせ致します。

※アクアウォーキングは45分のレッスンになります。