

プールレッスン

10月から開催分!



講座名/講師名	曜	開催期間	時間	回数	定員	受講料
水中アクア体操 深草	火	10/13~12/22	19:10~20:10	10回	25人	2,700円
初中級水泳 秋本	水	10/14~翌3/24	19:00~20:15	20回	20人	5,400円
めざせ! 上級教室 (上級者クラス) 吉原		10/14~翌3/24	19:00~20:15	20回	20人	5,400円
初中級水泳 秋本	木	10/15~12/24	19:00~20:15	10回	20人	2,700円
スペシャル水泳教室 (中上級者クラス) 秋本	土	10/17~翌3/13	19:00~20:15	20回	20人	5,400円

※毎回、別途利用料金が必要です。 ※それぞれに休講日があります。
※コロナウイルス感染予防対策により、定員数を変更しました。

★水中アクア体操

水の中で音楽に合わせて体を動かす体操で、水中であるため膝や腰に負担が少なく、程よい筋力アップとシェイプアップに効果的な教室。

★初中級水泳

初級 (クロールと背泳ぎで50m泳げる人で、平泳ぎ・バタフライの基礎を学ぶ教室) と、中級 (クロールと背泳ぎで50m泳げる人で、クロールと背泳ぎを基本に平泳ぎ・バタフライが泳げるようになるまでを目標とする教室) の対象者が入り交ざった教室。

★スペシャル水泳教室 (中上級者クラス)

4泳法を泳げる人で、楽に長く泳げるようになることを目標とする教室。

★めざせ! 上級教室 (上級者クラス)

タイムにこだわり、より早く泳ぐことを目標とする教室。

対象者 16歳以上で医師から運動を制限されていない人
(子供連れでの参加はできません)

申込み 9/20 (日) 17時締切

窓口または電話にて受付いたします。

※お申込み多数の場合は抽選となります。