



1月から始まるプール講座 実施要項

講座名／講師名	曜	開催期間	時間	回数	定員	休講日	受講料	持ち物
初心者水泳 下道	月	1/20～3/17	13:00～14:15	8回	25人	2/24	2,160円	・水着 ・水泳帽子 ・ゴーグル
初級水泳 下道	火	1/7～3/18	13:00～14:15	10回	25人	2/11	2,700円	・水着 ・水泳帽子 ・ゴーグル
中級水泳 秋本			13:00～14:15	10回	25人	2/11	2,700円	・水着 ・水泳帽子 ・ゴーグル
水中アクア 深草			19:10～20:10	10回	40人	2/11	2,700円	・水着 ・水泳帽子
ストレッチ＆ 水中ウォーキング 高村	木	1/9～3/27	10:30～11:45	10回	40人	2/13 3/20	2,700円	・水着 ・水泳帽子 ・運動のできる服装
初中級水泳 秋本			19:00～20:15	10回	25人	2/13 3/20	2,700円	・水着 ・水泳帽子 ・ゴーグル
初級水泳 津田	金	1/10～3/21	10:30～11:45	10回	25人	2/14	2,700円	・水着 ・水泳帽子 ・ゴーグル
中級水泳 秋本			10:30～11:45	10回	25人	2/14	2,700円	・水着 ・水泳帽子 ・ゴーグル
筋トレ＆水中運動 秋本			13:00～14:15	10回	25人	2/14	2,700円	・水着 ・水泳帽子 ・運動のできる服装
初級水泳 秋本	土	1/11～3/15	13:00～14:15	10回	25人	—	2,700円	・水着 ・水泳帽子 ・ゴーグル
初中級水泳 秋本	日	1/12～3/16	10:30～11:45	10回	25人	—	2,700円	・水着 ・水泳帽子 ・ゴーグル

★毎回、利用料金が別途必要です。

★日程変更及び休講等については、ホームページでお知らせいたします。（電話によるお問合せ可）

★途中で都合が悪くなったり長期で休まれる場合には、当館までご連絡ください。

★クアハウスのロッカーに荷物を入れたまま受講することは、ご遠慮ください。

★水分補給をしながら受講し、各自、体調管理にお気を付けください。

★体調が悪い場合には、出席をお控えください。

『プール講座』の内容

講座名	内 容
初心者水泳 (月)	初めて水泳を始める人向けで、水泳の基礎を含めクロールと背泳ぎで25m以上泳ぐことを目標としています。
初級水泳 (火・金・土)	クロールを25m泳げる人で、クロール・背泳ぎで50m泳げるようになることを目標としています。
中級水泳 (火・金)	クロールと背泳ぎが50m泳げる人が対象で、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しています。
水中アクア (火)	水の中で音楽に合わせて、膝や腰などに負担をかけずに身体を動かします。程よい筋力アップとシェイプアップに効果的な水中運動で、身体のコンディショニング維持を目標としています。
ストレッチ& 水中ウォーキング (木)	2階観覧席にて30分程度ストレッチを中心に体を動かした後、プールで水中ウォーキングを中心に、様々な道具を使って運動不足を解消して体カアップに結び付けます。
初中級水泳 (木・日)	初級(クロールが50m泳げる人)で、背泳ぎ・平泳ぎの基礎を学びます。 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しています。
筋トレ&水中運動 (金)	スタジオで30分程度マットを使用し、自重トレーニングを行った後、プールにて様々なバリエーションで水の特性を十分に活かした全身運動を行います。

❖皆様へのお願い❖

- ・プールではアクセサリ（ピアス・ネックレス等）を外し、化粧を落としてからお入りください。
- ・レッスン後は、プールサイドで体の水分をタオルでよく拭き取ってから更衣室へご移動ください。
(水着のままお風呂まで行かれる方は、廊下が濡れないようにタオルやTシャツ等をご着用ください)
- ・更衣室の床が濡れた際には、備え付けのモップで拭き取っていただくようお願いいたします。