

7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
水中アクア	深草	火	7/8 ～ 9/16	19:10 ～ 20:10	10回	40人	8/12	2,700円	水着・水泳帽子・水分補給できるもの
初中級水泳	秋本	木	7/10 ～ 9/18	19:00 ～ 20:00	10回	25人	8/14	2,700円	水着・水泳帽子・ゴーグル・水分補給できるもの
サマーナイト初中級	秋本	月・金	7/7 ～ 8/25	19:00 ～ 20:00	12回	25人	7/21 8/11 8/15	3,240円	水着・水泳帽子・ゴーグル・水分補給できるもの

<講座内容>

水中アクア	深草	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です。
初中級水泳	秋本	木	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。
サマーナイト初中級	秋本	月・金	より綺麗により美しく、また楽に泳ぐことを目標としています。

- ★ 毎回、利用料金が別途必要です。
- ★ 体調が悪い場合には、出席をお控えください。
- ★ 適宜水分補給を行うなど、各自で体調管理にお気をつけください。
- ★ 途中で都合が悪くなるなど長期で休まれる場合には、当館までご連絡ください。
- ★ 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）
- ★ 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。

