

10月から始まる

プール講座

実施要項

曜日	講座名	講師名	定員	時間	開催期間	回数	受講料	休講日	持ち物
火	水中アクア	深草	40人	19:10 ~ 20:10	10/13 ~ 12/22	10回	2,700円	11/3	水着・水泳帽子・水分補給できるもの
水	初級水泳	秋本	25人	19:00 ~ 20:00	10/14 ~ 3/24	22回	5,940円	12/30 1/6	水着・水泳帽子・ゴーグル・水分補給できるもの
水	中級水泳	吉原	25人	19:00 ~ 20:00	10/14 ~ 3/24	22回	5,940円	12/30 1/6	水着・水泳帽子・ゴーグル・水分補給できるもの
木	初中級水泳	秋本	25人	19:00 ~ 20:00	10/15 ~ 12/24	10回	2,700円	11/19	水着・水泳帽子・ゴーグル・水分補給できるもの
土	スペシャル水泳（中上級者クラス）	秋本	25人	19:00 ~ 20:00	10/17 ~ 3/20	22回	5,940円	1/2	水着・水泳帽子・ゴーグル・水分補給できるもの

<講座内容>

火	水中アクア	音楽に合わせて行う水中運動です。硬くなる筋肉を水の中で動かして柔らかくしていきましょう！ 水の抵抗で、衰える筋肉を落とさないようにしていきましょう。
水	初級水泳	クロールが50m泳げるようになった人から中級にレベルアップできるように指導します！
水	中級水泳	1回ごとに1種目を中心に行い、期間中には4種目（クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ）すべてを泳ぎます。 持久練習日やスピード練習日などもあります。
木	初中級水泳	クロールが50m泳げる人は中級レベルにいけるように指導します。 クロール・背泳ぎが50m泳げる人は平泳ぎ・バタフライを指導します。
土	スペシャル水泳（中上級者クラス）	4種目（クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ）をバリエーション豊かに長い距離を泳ぐクラスです。

- ★ 毎回、利用料金が別に必要です。
- ★ 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。

