

7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
月・金	サマーナイト初中級	秋本	25人	19:00 ~ 20:00	7/6 ~ 8/28	14回	3,780円	7/20 8/14	水着・水泳帽子・ゴーグル・水分補給できるもの
火	水中アクア	深草	40人	19:10 ~ 20:10	7/7 ~ 9/15	10回	2,700円	8/11	水着・水泳帽子・水分補給できるもの
木	初中級水泳	秋本	25人	19:00 ~ 20:00	7/9 ~ 9/17	10回	2,700円	8/13	水着・水泳帽子・ゴーグル・水分補給できるもの

<講座内容>

月・金	サマーナイト初中級	クロール・背泳ぎが50m泳げるように指導します。 クロール・背泳ぎが泳げる人は平泳ぎ・バタフライを指導します。
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。
木	初中級水泳	クロールが50m泳げる人は中級レベルにいき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。

- ★ 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。

