

開催教室の紹介

| プール | 内容 | 対象者 | 定員 | 時間 |
|-------------|----------------------------|--------|------|-------|
| 水泳教室「初級」 | 水慣れからキャッチアップクロールまでの練習 | 16 歳以上 | 8 名 | 50 分間 |
| 水泳教室「中級」 | グライドクロールと背泳ぎの練習 | | 10 名 | |
| 水泳教室「上級」 | 平泳ぎとバタフライの練習 | | 10 名 | |
| 水泳教室「マスタース」 | 四泳法及び個人メドレーの練習 | | 10 名 | |
| 水中運動教室 | 道具等を使用し、水の抵抗を利用しながらの水中での運動 | | 20 名 | 45 分間 |
| アクアビクス | 音楽に合わせての水中での運動 | | 20 名 | |

| 軽運動場 | 内容 | 対象者 | 定員 | 時間 |
|------|-----------------|--------|------|-------|
| ヨガ教室 | 心身のバランスと柔軟性を高める | 16 歳以上 | 20 名 | 60 分間 |

ご参加お待ちしております!!



教室受講までの流れ

登録

- ・参加登録申込書へ必要事項を記入
- ・受講証と受講生個人カード用の写真撮影
- ・受講証を受け取る(当日または後日)

※参加登録は初回のみ

受講

- ・教室開始30分前より受付開始
- ・受付に受講証と受講料(現金または教室受講回数券)を提出
- ・受講生個人カードへ必要事項を記入し受付へ提出

完了

【どの教室でも、受講出来ます】

- ・受付終了後、教室受講可能
- ・プールの教室は受付終了後、ご利用頂けます
- ・軽運動場の教室は受付終了後、教室開始15分前よりご利用頂けます(フロアのみ)
- ・プールの教室終了後、30分間ご利用頂けます
- ・軽運動場の教室終了後、15分間ご利用頂けます(フロアのみ)