

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
	中級	グライドクロールと背泳ぎの練習		10 名	
	上級	平泳ぎとバタフライの練習		10 名	
	マスターズ(初級)	四泳法及び個人メドレーの練習(800m 程度)		10 名	
	マスターズ(中級)	四泳法及び個人メドレーの練習(900m 以上)			
水中運動教室	基本編	水慣れ中心の運動	16 歳以上	20 名	45 分間
	筋トレ編	水の抵抗等を利用しながら水中での筋トレ			
	持久力編	メリハリのある運動でスタミナアップ			
	ウォーキング& ジョギング編	ウォーキングやジョギングをメインにした運動			
アクアビクス		音楽に合わせた水中での運動		20 名	45 分間

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

プール&軽運動場		内容	対象者	定員	時間
簡単ストレッチ&水中運動教室		軽運動場とプールを利用した運動	16 歳以上	20 名	60 分間

ご参加お待ちしております！



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

- ・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)