

29年度V期 1・2・3月

コース型水泳教室 《大人》

クロールで ゆっくり長く泳ぐ教室

運動強度

★★☆

- 1月 / 15・22・29
- 2月 / 5・19・26
- 3月 / 5・12・19・26
- 月曜日11:00～11:50
- 全10回 [4,500円]
- 定員12名(16歳以上)

クロールでゆっくり、長く泳げたら…。
と思いませんか？ 一人ではつらくても
みんなで泳げば、楽しくなります。
さあ、一緒に泳ぎましょう！

初めての水中歩行と 水泳にチャレンジ (旧ウオーク&スイム)

運動強度

★☆☆

- 1月 / 11・18・25
- 2月 / 1・8・15・22
- 3月 / 1・8・15・22・29
- 木曜日12:00～12:50
- 全12回 [5,500円]
- 定員20名(16歳以上)

水中歩行で体重移動をしながら、
泳ぎの手や足を動かしていく
水慣れスイミングです！

水泳教室

(初級)

運動強度

★★☆

- 1月 / 11・18・25
- 2月 / 1・8・15・22
- 3月 / 1・8・15・22・29
- 木曜日10:00～10:50
- 全12回 [5,500円]
- 定員20名(16歳以上)

水泳を始めてみたい！
もう少し泳げるようになりたい！
お客様のペースに合わせて練習します♪

水泳教室

(中級・上級)

運動強度

★★★

- 1月 / 11・18・25
- 2月 / 1・8・15・22
- 3月 / 1・8・15・22・29
- 木曜日11:00～11:50
- 全12回 [5,500円]
- 定員20名(16歳以上)

もっと長く泳ぎたい！
もっと綺麗に泳ぎたい！
たくさん練習したい！
そんなお客様にオススメです♪

ご不明点があれば
お気軽に受付窓口
にお尋ねください。

ウキ浮きエクササイズ

運動強度

★★★

- 1月 / 10・17・24・31
- 2月 / 7・14・21・28
- 3月 / 7・14・28
- 水曜日19:00～19:50
- 全11回 [5,000円]
- 定員25名(16歳以上)

リズムに合わせてフールでエクササイズ♪
夜に出来るのはこの教室だけです！

コンディショニング アクア

運動強度

★☆☆

- 1月 / 11・18
- 2月 / 1・8・15・22
- 3月 / 1・8・15・22・29
- 木曜日15:00～15:50
- 全11回 [5,000円]
- 定員20名(16歳以上)

ゆったりとしたプログラムです。
初めての方でも
安心してご参加頂けます★

骨盤矯正エクササイズ

運動強度

★★★

- 1月 / 10・17・24・31
- 2月 / 7・14・21・28
- 3月 / 7・14・28
- 水曜日14:00～14:50
- 全11回 [5,000円]
- 定員25名(16歳以上)

自分の体と上手に付き合っていくための
筋力をエクササイズする教室です。
正しい姿勢や体の使い方を学びましょう♪

★応募方法★

- I. 応募は先着順になります。
- II. 電話での予約は受け付けておりません。
受付にて、直接お申し込みください。
- III. 参加料金は教室の初日までに現金一括でお支払下さい。
※教室を欠席する場合、**減額・返金**は出来ませんのでご了承ください。
- IV. お申し込み後の返金は出来ません。
- V. 教室参加に当たりご記入頂いた情報は

