

# 30年度II期 6月・7月 コース型水泳教室 《大人》

## 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  
☆☆☆

○6月 / 7・14・21・28  
7月 / 5・12・19  
○木曜日12:00~12:50  
○全7回【3,000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  
☆☆☆

○6月 / 7・14・21・28  
7月 / 5・12・19  
○木曜日10:00~10:50  
○全7回【3,000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  
★★★★

○6月 / 7・14・21・28  
7月 / 5・12・19  
○木曜日11:00~11:50  
○全7回【3,000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！  
そんな方にオススメです♪

## クロールで ゆっくり長く泳ぐ教室

運動強度  
☆☆☆

○6月 / 4・11・18・25  
7月 / 2・9・23  
○月曜日11:00~11:50  
○全7回【3,000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  
泳げば、楽しくなります。



## ウキ浮きエクササイズ

運動強度  
★★★★

○6月 / 6・13・20・27  
7月 / 4・11・18・25  
○水曜日19:00~19:50  
○全8回【3,500円】  
○定員25名(16歳以上)

リズムに合わせて  
プ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 水曜日

運動強度  
☆☆☆

○6月 / 6・13・20・27  
7月 / 4・11・18・25  
○水曜日14:00~14:50  
○全8回【3,500円】  
○定員20名(16歳以上)

ご好評のコンディショニングアクアを  
水曜日にも開催！！  
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★

## コンディショニング アクア 木曜日

運動強度  
☆☆☆

○6月 / 6・13・20・27  
7月 / 4・11・18・25  
○水曜日15:00~15:50  
○全8回【3,500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★

残りわずか



## ★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  
教室運営のみに利用し、そのほかの目的には使用しません。

