

2020年度2期 6月・7月 コース型水泳教室 《大人》

新型コロナウイルス感染症予防対策の為、2020年度1期の教室が全て休講になってしまい、大変申し訳ございませんでした。

2020年度1期に当選された方は、そのまま2期を受講いただけます。

2期の申し込手続きは不要です。教室開催日・回数・金額が異なりますので、下記の教室一覧表にてご確認ください。

★2期は通常の募集は行わず、定員に空きのある教室のみ、営業再開後に窓口にて先着順で受付いたします。予めご了承ください。

—お支払について—

- ★1期の当選ハガキをお支払い時にお持ちください。
- ★お支払期限は5/20～教室初回までとなります。
- 教室初日は混雑する恐れがあるので、なるべく事前のお支払いをお願いいたします。

※今後の状況により、2期の教室も変更となる可能性がございます。ご理解とご協力をお願いいたします。

月	4泳法マスター [運動強度 ★★★]	定員 20名 (16歳以上)	11:00～11:50	6月 1・8・15・22・29 7月 6・13 (全7回)	¥4,200	脱・自己流！ 基本から4泳法を マスターしましょう。
	筋力アップアクア [運動強度 ★★★]	定員 20名 (16歳以上)	12:00～12:50	6月 1・8・15・22・29 7月 6・13・20・27 (全9回)	¥5,400	道具を使ったアクアピクスです。 有酸素運動を組み合わせ 筋肉をつけ基礎代謝を上げて、 脂肪の燃えやすい体を 目指しましょう！
木	水泳教室 (初級) [運動強度 ★☆☆]	定員 20名 (16歳以上)	10:00～10:50	6月 4・11・18・25 7月 2・9・16・30 (全8回)	¥4,800	水泳を始めたい！ 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 ★★★]	定員 20名 (16歳以上)	11:00～11:50	6月 4・11・18・25 7月 2・9・16・30 (全8回)	¥4,800	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。
	初めての水中歩行 と 水泳チャレンジ [運動強度 ★☆☆]	定員 20名 (16歳以上)	12:00～12:50	6月 4・11・18・25 7月 2・9・16 (全7回)	¥4,200	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。
	ウォーキング & エクササイズ [運動強度 ★☆☆]	定員 20名 (16歳以上)	15:00～15:50	6月 4・11・18・25 7月 2・9・16・30 (全8回)	¥4,800	基本的な歩き方や 軽運動を取り入れた、 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 ご参加いただけます。
金	ウキ浮き エクササイズ [運動強度 ★★★]	定員 20名 (16歳以上)	19:00～19:50	6月 5・12・19・26 7月 3・10・17 (全7回)	¥4,200	リズムに合わせてプールで エクササイズ♪ 夜に通えるのはこの教室だけです！

◎ コース型水泳教室参加者の方(当日参加は除く)は、教室終了後、30分までにご退出ください。
【例: 10:50に教室が終了した場合、11:30までに退出】
お時間を過ぎますと超過料金をいただきます。

