

# 講座のご案内(4回制/月会費制)

<10月より開始>



## <プール泳法(各講座定員10名)>

各種目名称	難易度・強度	内容	曜日・時間
クロール初級 (30分)	★	25M完泳を目指し、基礎基本を習得いたします。	火曜日: 20:00~20:30
背泳ぎ初級 (30分)	★	25M完泳を目指し、基礎基本を習得いたします。	火曜日: 20:30~21:00
平泳ぎ初級 (30分)	★★★★	25M完泳を目指し、基礎基本を習得いたします。	日曜日: 20:00~20:30
バタフライ初級 (30分)	★★★★	25M完泳を目指し、基礎基本を習得いたします。	日曜日: 20:30~21:00



## <プール水中運動(各講座定員20名)>

プログラム名	難易度・強度	内容	曜日・時間
アクア ウォーキング 初級(30分)	★	体力に合わせて水の特性を利用して身体を動かします。	日曜日: 19:15~19:45
アクアビクス 初級(30分)	★★	音楽に合わせて全身運動。脂肪燃焼効果や筋力UPに効果的です。	火曜日: 19:15~19:45

## <多目的室(各講座定員15名)>

各種目名称	難易度・強度	内容	曜日・時間
YOGA <45分>	★	簡単なポーズを流れ良く行い、瞑想の時間も入れ、リラックスしていきます。	火: 10:15~11:00 日: 13:15~14:00
健康体操 <45分>	★	腰痛肩こりの予防防止。各関節のほぐす運動と簡単な腹筋運動の内容です。	水: 10:15~11:00
全身トレーニング <45分>	★★	上半身・下半身・体幹に分けてトレーニング。筋力UPや脂肪燃焼に効果的です。	木: 10:15~11:00
はじめてエアロ <45分>	★★	音楽に合わせて全身運動。脂肪燃焼効果や筋力UPに効果的です。	金: 10:15~11:00 金: 19:15~20:00

- ・ 学校水泳期間中のプールプログラムは、初級のみのご案内です。(泳力により中級クラスは11月以降導入予定)
- ・ 今後の講座につきましては、参加受講人数により、曜日、時間の枠の増設を行います。
- ・ 弊社主催の子供スイミングについては11月以降来年3月迄予定しています。(予定変更する場合がございますのでご了承下さい)
- ・ プールプライベートレッスンを11月より予定します。(個人で泳ぎを覚えたい方向け)
- ・ 回数制の各講座については、定員になり次第締め切りとさせていただきます。



## 講座(4回制/月会費制)の予約のご案内

申込み受付	8月16日(木)より小川海洋センター受付窓口にて開始
受講料金	プール・多目的室 / 3200円(保険料込・入場料込)
キャンセル返金	前日までのキャンセルで全額返金。(※火曜日の講座キャンセルは日曜日まで)

教室振替・当月中にお好きなプログラムを、その回数分受講可と致します。

振替可能人数に限りがありますので、随時要確認。お申込みは、受講料の納入をもって完了となります。

お電話やメール、FAXでの申し込みは出来ませんので予めご了承ください。