

体験講座のご案内 <6月24日（日）より29日（金）までの講座>

<フール泳法（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)	★	基礎基本を習得し、2.5M完泳を目指します。	火曜日：20:00～20:30
背泳ぎ初級 (30分)	★	基礎基本を習得し、2.5M完泳を目指します。	火曜日：20:30～21:00
平泳ぎ初級 (30分)	★★★	基礎基本を習得し、2.5M完泳を目指します。	日曜日：20:00～20:30
バタフライ初級 (30分)	★★★	基礎基本を習得し、2.5M完泳を目指します。	日曜日：20:30～21:00

<フール水中運動(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)	★	水の特性を利用して体力に合わせ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)	★★	水の抵抗や水圧を利用しながら音楽に合わせて全身運動。脂肪燃焼や筋力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 <30分>	★	簡単なポーズを流れ良く行いながら、瞑想の時間も入れてリラックスしていきます。	日：14:00～ 木：9:45～ 火：9:45～ 金：19:15～
健康体操 <30分>	★	腰痛・肩こりの予防・防止。関節やこりをほぐす運動と簡単な体幹運動を行います。	日：13:00～ 水：19:15～ 水：9:45～ 金：9:30～
全身トレーニング <30分>	★★	上半身・下半身・体幹に分けてトレーニング。筋力UPや脂肪燃焼効果を高めます。	水：10:45～ 金：10:30～ 水：20:15～
はじめてエアロ <30分>	★★	音楽に合わせて全身運動。脂肪燃焼や筋力UPに効果的です。	火：10:45～ 金：20:15～ 木：10:30～

体験講座の予約のご案内

申込み受付	6月17日（日）より23日（土）まで小川海洋センター受付窓口にて開始
受講料金	プール / 500円（保険料込・入場料別） 多目的室 / 500円（保険料込・入場料含）
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）

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。

体験講座を開催します

期間
限定

