

# 大人講座開催中！！

## <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	募集人数
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。	水曜日：13:30～14:00	7名
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。	水曜日：13:30～14:00	9名
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。	日曜日：19:15～19:45	9名

## <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	募集人数
アクアビクス (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	19名

## <プール泳法等>

プログラム名	難易度・強度	内容	曜日・時間	募集人数
プライベート レッスン (30分/1,000円)		ご希望に合わせ、水中運動や泳ぎについてレッスン致します。	予約制	要相談

## <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	募集人数
YOGA <45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。	金：20:15～21:00	9名
健康体操 <45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。	水：10:15～11:00 木：10:15～11:00	水曜1名 木曜定員
エアロビクス <45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。	金：19:15～20:00	12名

## 受講ご案内

お問合せ先	小川海洋センター TEL 0299-58-5744
受講料金	プール/3,360円(保険料込・入場料込) 多目的室/3,360円(保険料込・入場料込) プライベートレッスン/1,000円(入場料込)

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。

**講座受講希望の方は、施設にお問合せ下さい。**



# 小人講座開催中！！

各種目名称		難易度・強度	対象	泳力	募集人数	曜日・時間
火曜日A	★	未就学児（3歳～）	水慣れ～グライドキック	5名	火曜日 16:00～17:00	
火曜日B	★★	小学生以上	水慣れ～クロール25M完泳～4種目25M完泳	6名	火曜日 17:15～18:15	
水曜日A	★	未就学児（3歳～）	水慣れ～グライドキック	4名	水曜日 16:00～17:00	
水曜日C	★★★★	小学生以上	4種目25M完泳	13名	水曜日 17:15～18:15	
木曜日A	★	未就学児（3歳～）	水慣れ～グライドキック	1名	木曜日 16:00～17:00	
木曜日B	★★	小学生以上	水慣れ～クロール25M完泳～4種目25M完泳	定員	木曜日 17:15～18:15	
金曜日B	★★	小学生以上	水慣れ～クロール25M完泳～4種目25M完泳	定員	金曜日 17:15～18:15	
日曜日B	★★	小学生以上	水慣れ～クロール25M完泳～4種目25M完泳	定員	日曜日 9:00～10:00	
日曜日C	★★★★	小学生以上	水慣れ～クロール25M完泳	5名	日曜日 10:15～11:15	

オムツの取れていないお子様は、申込不可となります。

原則として、B・Cクラスは、1人で着替え等行い、Aクラスは、保護者の更衣室着替え付添い可能。

プールサイドでの保護者見学は不可。講座以外での施設利用は、別途料金となります。

## 受講タイムスケジュール

火曜日A～金曜日A	16:00受付 ↑ 16:10体操 ↑ 16:15入水授業開始 ↑ 16:55終了・更衣室 ↑ 17:00退出退館
火曜日B～金曜日B	17:15受付 ↑ 17:25体操 ↑ 17:30入水授業開始 ↑ 18:10終了・更衣室 ↑ 18:15退出退館
日曜日B	9:00受付 ↑ 9:10体操 ↑ 9:15入水授業開始 ↑ 9:55終了・更衣室 ↑ 10:00退出退館
日曜日C	10:15受付 ↑ 10:25体操 ↑ 10:30入水授業開始 ↑ 11:10終了・更衣室 ↑ 11:15退出退館

## 小人講座(4回制/月会費制)のご案内

お問合せ先	小川海洋センター TEL 0299-58-5744
受講料金	11月～3月〈3600円/1ヶ月〉 12月～1月〈2700円/1ヶ月〉
キャンセル待ち	申込後、ご入会頂ける場合、施設よりご連絡

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。

**講座受講希望の方は、施設にお問合せ下さい。**

