

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、２５M完泳を目指します。	水曜日：16:15～16:45 *冬期時間変更	４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	１８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		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、瞑想の時間も含めてリラックスしていきます。	水：10:15～11:00	１２名
			金：20:15～21:00	８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。	木：10:15～11:00	９名
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	１３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。

※現時点（令和7年6月）での空き状況になります。

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！！



< プール泳法 >



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	7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	7名	水曜日 16:00～17:00
水曜日B	★★★★	小学生以上	水慣れ～クロール25M完泳～4種目25M完泳	16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	2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	7名	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	12名	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	11名	日曜日 9:00～10:00
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	17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～木曜日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B	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。

※現時点（令和7年6月）での空き状況になります。

講座受講希望の方は、施設にお問合せ下さい

