

大人講座追加募集のお知らせ！！

＜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	５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	随時受付

＜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。	水：10:15～11:00	１２名
			金：20:15～21:00	１０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	１０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	アビック アクアリーナ おがわ TEL ０２９９－５８－５７４４
受 講 料 金	プー ル/3,600円(保険料込・入場料込) 多目的室/3,600円 (保険料込・入場料含) プライベートレッスン/1,100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8年7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。



小人講座追加募集のお知らせ！！

＜ 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	9名	火曜日 16:00～17:05
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	14名	火曜日 17:15～18:20
水曜日 A	★	未就学児（3歳～）	水慣れ～グライドキック	6名	水曜日 16:00～17:05
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	15名	水曜日 17:15～18:20
木曜日 A	★	未就学児（3歳～）	水慣れ～グライドキック	6名	木曜日 16:00～17:05
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	4名	木曜日 17:15～18:20
金曜日 A	★	未就学児（3歳～）	水慣れ～グライドキック	1名	金曜日 16:00～17:05
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	4名	金曜日 17:15～18:20
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	8名	日曜日 9:00～10:05
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	10名	日曜日 10:15～11:20

※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～金曜日 A	16:00受付 → 16:05体操 → 16:10入水授業開始 → 17:00終了・更衣室 → 17:05退出退館
火曜日 B～金曜日 B	17:15受付 → 17:20体操 → 17:25入水授業開始 → 18:15終了・更衣室 → 18:20退出退館
日曜日 B	9:00受付 → 9:05体操 → 9:10入水授業開始 → 10:00終了・更衣室 → 10:05退出退館
日曜日 B	10:15受付 → 10:20体操 → 10:25入水授業開始 → 11:15終了・更衣室 → 11:20退出退館

小人講座（4回制/月会費制）のご案内	
お 問 合 せ 先	アビック アクアリーナ おがわ TEL 0299-58-5744
受 講 料 金	週1回＜4,000円/1ヶ月＞ 週2回＜6,000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8年8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。

