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
競泳コース （30分）	★★	中学生から大人まで参加可能。 大会に出たい方向けの内容でターン練習を含みます。	日曜日：19:15～19:45	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
水中健康体操 （30分）	★	水の浮力を利用しストレッチとほぐし運動を行います。 肩こり、腰痛、ひざが痛い方に最適です。	木曜日：16:15～16:45	１４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：20:00～20:45	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

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	8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	15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	17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	2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	6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。

