

★の数はレベルを表しています

教室名	レベル	定員	開催(曜日・時間)	内容 <1回の教室で泳ぐ平均の距離(m)>	
歩行・水中運動教室	ヘルシー水中歩行	15	木 14:30~15:30	初心者の方でも大丈夫!水中歩行の基本習得しながら楽しく歩きましょう。	
	いきいき水中ウォーキング	20	水 13:30~14:30	水中でいろんな歩き方や動きをして楽しく運動ができます。	
	シェイプアップウォーキング	12	月 13:30~14:30	水の負荷を利用した水中運動で気になる部分をシェイプアップ!	
	腰痛予防	☆☆	12	月 9:30~10:30	歩行を中心とした水中運動。泳ぎも取り入れながら腰痛予防・健康増進!
			10	金 10:30~11:30	
スイム・ウォーキング	☆☆	10	木 9:30~10:30	簡単な泳ぎと歩行を組み合わせ、運動後は爽快感が得られます!	
25Mプール開催教室	😊	8	月 10:30~11:30	<b>初心者歓迎</b> 泳ぎに自信のない方から気軽に入れるクラスです。 水慣れから習いたい泳ぎを個々に合わせた内容で無理なく楽しく練習できます。	
			金 9:30~10:30		
	スイムレッスン	😊	7	月 14:30~15:30	習いたい泳法の基本からのステップアップ、レベルアップを目標とします。
木 10:30~11:30					
金 13:30~14:30					
50Mプール開催教室	★3~	10	木 9:30~10:30	3泳法(バタフライ以外)を楽に25m泳ぐことを目標とします。	300m~
	★★~	7	水 14:30~15:30	習いたい泳法のフォームチェックを中心に進めます。	
	★★~	10	金 10:30~11:30	3泳法(バタフライ以外)をきれいに25m泳ぐことを目標とします。	300m~400m
	★★~	7	月 9:30~10:30	習いたい泳法のステップアップを目指します。	
	★★★	10	金 9:30~10:30	4泳法を、のんびり無理なく練習して行きます。	300m~500m
	★3~	10	月 10:30~11:30	平泳ぎとバタフライでより楽に長く泳ぐことを目標とします。	400m~500m
	★4	10	月 9:30~10:30	4泳法をキレイに、らくに長い距離を泳ぐことを目標とします。	600m~
木 10:30~11:30					
★5	12	月 10:30~11:30	4泳法の完全マスターと更なる泳力アップを目標とします。	800m~	
夜開催	★★~	8	水 19:30~20:15 (45分)	25m以上泳げる方対象に、習いたい泳法のレベルアップを目標とします。 ※50mプールで開催	9:00
			水 20:15~21:00 (45分)		
	★	8	木 19:30~20:15 (45分)	習いたい泳法でより楽に長く泳ぐことを目標とします。 ※25mプールで開催	
			木 20:15~21:00 (45分)		
予約制	😊	6	水 9:30~10:30	お好きな時間に予約してレッスンを受けよう! 1回1時間720円(入場料込) 最大6名まで <b>※どちらの曜日も最大5回までご予約できます。</b> 残りの回はキャンセル待ちとして申込できます。 受付初日1/15(水)9:00~窓口申込のみできます。 お電話での申込は13:00~となります。 ※25mプールで開催	9:00
			水 10:30~11:30		
😊	6	金 14:30~15:30			

2025年1月 新年体験教室のおしらせ!

**初泳ぎ**  
スイムアドバイス  
1月8日・15日(水)  
9:30~10:30/10:30~11:30  
1月10日・17日(金)  
13:30~14:30/14:30~15:30  
1時間720円(入場料込)  
12/11(水)  
9:00~窓口受付  
13:00~電話受付

**リフレッシュ**  
水中ウォーキング  
1月9日(木)  
13:30~14:30  
定員 15名  
1時間720円(入場料込)  
12/9(月)9:00~  
窓口・電話受付開始

**泳ぐ姿を**  
見てみよう  
1月16日(木)  
9:30~11:30(定員6名)  
13:30~15:30(定員6名)  
※1名につき20分撮影  
1時間720円(入場料込)  
12/18(水)9:00~  
窓口・電話受付開始

**体験**  
マイルド筋トレ  
1月17日(金)  
10:00~11:00  
定員12名※小ホールで開催  
※水中ではありません  
簡単な筋トレ&体操  
1時間720円(入場料込)  
12/18(水)9:00~

**アクアズンバ**  
(承認番号30001)  
1月6日(月)  
14:00~14:45  
定員40名  
1時間520円(入場料込)  
12/11(水)9:00~  
窓口・電話受付開始

**親子水泳教室**  
1月13日(月・成人の日)  
11:30~12:15  
定員11組  
※おむつが外れた3歳以上の  
子1名と保護者1名ペア  
1時間830円(入場料込)  
12/18(水)9:00~  
電話・HP受付開始

体験受講・・・定員に満たないクラスは、体験受講できます。  
1回720円(入場料込)事前にご相談ください。  
定員に達したクラスでも、当日欠席がいる場合は受講できます。

※教室前後はフリーコースにて(教室を含む2時間)自由に泳げます。

※教室の内容は、中心の泳法以外にも行う場合があります。

※定員に満たないクラスは、都合により開講出来ない場合がありますのでご了承ください。

※1回の教室で泳ぐ距離は、全回数での平均距離です。

