

保土ヶ谷プール第3期(9～11月)成人水泳・アクア教室

第3期 9月1日(月)～11月24日(月)

教室名	担当	曜日／時間		料金／回数		内 容	レベル	
はじめてクロール		月	10:15～11:15	13,200円	12回	初心者歓迎！ 水泳の基礎となる クロールについて 学びます	15名	★
クロール中級		水	12:35～13:35	12,100円	11回	クロールで綺麗に 50m泳ぎましょう	15名	★★
		金	12:35～13:35	13,200円	12回			
ロングロングクロール		火	9:05～10:05	12,100円	11回	クロールを楽に 100m以上泳ぐ事 を目指します！	15名	★★
はじめて平泳ぎ		火	13:45～14:45	12,100円	11回	初心者歓迎 平泳ぎの基礎を 学びます	15名	★★
		木	13:45～14:45	13,200円	12回			
はじめてバタフライ		木	10:15～11:15	13,200円	12回	バタフライの基礎 を学びます	15名	★
バタフライ		月	12:35～13:35	13,200円	12回	バタフライを きれいに泳げる ようになりましょう	15名	★★★★
バタフライ中級		木	12:35～13:35	13,200円	12回			
2泳法A		水	11:25～12:25	12,100円	11回	クロールと背泳ぎ 2種目を練習	15名	★★
		金	13:45～14:45	13,200円	12回			
2泳法B		木	10:15～11:15	13,200円	12回	クロールと平泳ぎ 2種目を練習	15名	★★
2泳法C		金	12:35～13:35	13,200円	12回	バタフライ・平泳ぎ 2種目練習します	15名	★★
3泳法		月	10:15～11:15	13,200円	12回	クロール・背泳ぎ 平泳ぎ3種目練習	15名	★★★★
		木	11:25～12:25	13,200円	12回			
		金	13:45～14:45	13,200円	12回			
ロングロング3泳法		水	9:05～10:05	12,100円	11回	クロール・背泳ぎ・ 平泳ぎの3泳法で 目指せ1000m！	15名	★★★★
はじめてクロール &背泳ぎ		木	12:35～13:35	13,200円	12回	背泳ぎとクロール 2種目の基礎を 習得できます。	15名	★
		土	11:25～12:25	13,200円	12回			

※担当講師は只今調整中です。確認でき次第館内掲示等でお知らせ致します。

教室名	担当	曜日／時間		料金／回数		内 容	レベル	
4泳法A		月	11:25～12:25	13,200円	12回	4種目練習します。 クロール・背泳ぎ・ 平泳ぎ・バタフライ 上手に泳げる様にな りましょう！	15名	★★★★
		水	12:35～13:35	12,100円	11回			
		木	11:25～12:25	13,200円	12回			
4泳法B		月	11:25～12:25	13,200円	12回	個人メドレーを 習得！（100m）	15名	★★★★
4泳法		土	11:25～12:25	13,200円	12回	4泳法Aから ステップアップ！	15名	★★★
らくらく すいむ		月	12:35～13:35	13,200円	12回	のんびりゆっくり、 楽に泳ぐクラス。	15名	★
		水	11:25～12:25	12,100円	11回			
不調・低体力 改善教室		月	スタジオ体操20分 実施後、 13:45～14:30	9,900円	9回	スタジオ体操後、 水中運動。医師と 連携し体改善を 目指すプログラム	20名	★
ほどがや OWS！		水	13:45～14:45	12,100円	11回	OPENウォーター スイミング大会等 の参加を目指し 練習します	10名	★★★ ～
		土	12:30～13:30	13,200円	12回			
HOT ダイエット アクア		月	9:05～10:05	13,200円	12回	採暖室で運動後、 水中で心肺機能の 向上！サウナ水風 呂感覚。うつ解消。	6名	★
		木	9:05～10:05	13,200円	12回			
アクア ウォーキング		火	12:35～13:20	10,450円	11回	ゆっくり歩き体を 動かす初心者向け クラス。浮力で足腰 への負担も軽い！	15名	★
		金	9:05～9:50	11,400円	12回			
シェイプ アップアクア ウォーキング		土	13:35～14:20	11,400円	12回	水の抵抗を利用し 体幹を鍛えます！ 疲れにくい体を作 ります！	20名	★
アクアビクス		火	10:15～11:15	12,650円	11回	リズムカルな音楽 に合わせて、伸び 伸び楽しく体を 動かしましょう！	30名	★★★★
		金	10:15～11:15	13,800円	12回			
アクア フィットネス		火	11:25～12:25	12,650円	11回	水の中では関節へ の負担が減り、大 きな動きを楽しく行 えます。	30名	★★
		金	11:25～12:25	13,800円	12回			
アクア ZUMBA		水	10:15～11:15	12,650円	11回	ジャンルの異なる 曲を、楽しく踊って シェイプ！	30名	★★

※アクアウォーキングは4 5分のレッスンになります。