

プールレッスンのご案内

無料

参加方法

受付開始時間 30分前

受付場所 プールサイド

火曜日

レッスン名

水泳基礎①

時間

14:10-14:40

担当者

阿部

対象

水泳未経験
初心者の方対象

内容

■ボビング(呼吸法)
■背浮き
■け伸び
などの水の中での
動きを学びます!
(定員10名)

水曜日

レッスン名

水中
ウォーキング

時間

11:30-12:00

担当者

坪本

対象

—
(強度/低)

内容

水特有の浮力で足腰
への負担を軽減!!
筋力と代謝機能の
アップをはかります

(定員15名)

木曜日

レッスン名

水泳基礎②

時間

13:10-13:40

担当者

田辺

対象

水泳基礎①を
終了された方対象

内容

■ビート板キック
■背浮きキック
正しい姿勢など、
クロール習得までの
基礎を学びます!
(定員10名)

金曜日

レッスン名

アクアビクス

時間

13:30-14:00

担当者

神

対象

—
(強度/高)

内容

音楽に合わせて
楽しくダンス!
足腰への負担が
少なく、脂肪燃焼を
促していきます!!
(定員15名)

有料

参加方法

受付開始時間 1時間前

受付場所 フロント

火曜日

レッスン名

バタフライ

時間

13:10-14:00

担当者

阿部

対象

クロール平泳ぎ
共に40m以上

内容

うねりの動作を加え
泳ぎを習得します
(定員10名)

【600円】

水曜日

レッスン名

クロール

時間

13:10-14:00

担当者

田辺

対象

水泳基礎②を終了
された方

内容

手のかき、呼吸法などを
繰り返し練習し、泳ぎを
取得します
(定員10名)

【600円】

水曜日

レッスン名

ナイツイミング

時間

20:10-21:00

担当者

長谷川

内容

毎月下記の日程で行います

第1週目: クロール
2週目: 平泳ぎ
3週目: 背泳ぎ
4週目: バタフライ
5週目: お休み

開始 4月16日

(定員10名)

【600円】

木曜日

レッスン名

平泳ぎ

時間

12:10-13:00

担当者

田辺

対象

クロール20m以上
泳げる方

内容

手のかき、キックなどを
繰り返し練習、泳ぎを習
得します
(定員10名)

【600円】

木&金曜日

レッスン名

わんぱくスイム

時間

16:00-17:00

時期

4月~6月

9月~11月

1月~3月

レッスン名

ジュニアスイム

時間

17:00-18:00

時期

4月~6月

9月~11月

1月~3月

教室回数券

600円×11枚

6,000円(1回分お得)

600円×25枚

12,000円(5回分お得)

毎週開催される教室を、お得にご参加いただけます! 購入はフロントまでお越しください

諸注意!!!

- 施設パスポート、プール回数券ご利用以外にてレッスン参加の場合は別途規定のプール利用料がかかります
- 教室開催時間中は完泳者コースのご利用が出来ません皆様にはご迷惑をおかけしますが、理解・ご協力の程お願いいたします
- 体調不良やドクターストップ、妊娠中の方は参加出来ません
- わんぱくスイム・ジュニアスイム申し込み方法は後日、館内掲示板、施設ホームページ、LINE等にてお知らせします
- 申し込み時点で定員に達している場合は、抽選とさせていただきますので予めご了承ください

お問い合わせ先: さわやかプラザ軽沢 ☎: 047-442-6150