

ダイエープロビスフェニックスプール 平成30年度★Ⅲ期 水泳教室★

教室名	曜日	時間	回数	受講料	期間	対象	内容
初心者	月	12:00~12:45	10回	6,200	1/7~3/25	一般成人 (初心者~上級)	健康・体力づくりのための正しい泳ぎ方 ○初心者 水に潜る・浮くことから始め、水泳の基礎を習得していきま す。 ○初級 基礎の練習から行い、クロール・背泳ぎの習得をしていきま す。 ○中級 初級の練習から行い、平泳ぎの習得をしていきます。 ○上級 中級の練習から行い、バタフライの習得をしていきます。 ○マスターズ 4泳法の泳力を向上させ、マスターズ大会出場を目指します。
	金		11回	6,820	1/11~3/22		
初級	月	12:00~13:00	10回	6,200	1/7~3/25		
	火	13:00~14:00	12回	7,440	1/8~3/26		
	金	12:00~13:00	11回	6,820	1/11~3/22		
初級・中級(昼)	月	14:30~15:30	7回	4,340	1/21~3/11		
	木		10回	6,200	1/10~3/14		
初級・中級(夜)	月	19:15~20:15	10回	6,200	1/7~3/25		
	木		10回	6,200	1/10~3/14		
	土	18:45~19:45	7回	4,340	1/19~3/23		
中級・上級	火	14:30~15:30	10回	6,200	1/8~3/12		
	火	19:15~20:15	12回	7,440	1/8~3/26		
上級	木	13:00~14:00	10回	6,200	1/10~3/14		
マスターズ	金	10:30~11:30	11回	6,820	1/11~3/22		
	金	19:15~20:15	11回	6,820	1/11~3/22		
	土	18:45~19:45	7回	4,340	1/19~3/23		
ウーマンスイム	火	11:00~12:00	12回	7,440	1/8~3/26	女性 (初級~上級)	
	木		10回	6,200	1/10~3/14		
シルバー	月	13:15~14:15	10回	6,200	1/7~3/25	おおむね65歳以上 (初級~上級)	
	金		11回	6,820	1/11~3/22		
水中ウォーク	月	11:00~11:45	10回	6,200	1/7~3/25	一般成人	肥満対策や健康、体力づくりのための水中運動
	金		11回	6,820	1/11~3/22		
アクアピクス	月	13:15~14:00	7回	4,340	1/21~3/11	一般成人	音楽に合わせて楽しく体を動かす有酸素運動 ※進行上、練習開始後の参加は出来ません
	金		11回	6,820	1/11~3/22		
	火	13:30~14:15	10回	6,200	1/8~3/12		
	木		10回	6,200	1/10~3/14		
飛び込み教室	土	15:00~16:00	7回	4,340	1/19~3/23	小学生~一般成人	飛び込み競技の基本動作
親子教室	日	10:15~11:00	10回	8,200	1/6~3/31	幼児(おむつのとれている年少~年長)までの親子	基本的な泳法と親子のスキンシップを図る。 ※最少催行人数3組より開催
アーティスティックスイミング	日	14:30~15:30	10回	6,200	1/6~3/31	幼児~小学生	アーティスティックの基本を習得 ※最少催行人数3名より開催
日曜水泳	日	13:30~14:30	10回	6,200	1/6~3/31	幼児・小学生(泳げない方対象)	基礎の練習から行い、クロール・背泳ぎの習得をしていきます。
水中運動教室	月	14:30~15:15	通年	都度 620円	1/7~3/25	中高齢者	中高齢者を対象とした将来介護を必要としないための水中運動
	金				1/11~1/29		
	火	1/8~3/26					
	木	1/10~3/28					

申込方法 : ご来館にてのお申込またはWebにて参加予約が可能です。(携帯電話OK)
ご来館にてお申込の方は受講料および印鑑をお持ち下さい。
Webで参加予約された方は1週間以内に受講料をお支払ください。
※教室受講料の他に別途施設利用料が必要になります。

申込〆切 : 平成30年12月23日(日) 教室開催後の返金は致しかねます。

その他 : 会員の方は、無料でご参加いただけます(フィットネス会員は対象外になります)

ただし、教室開催前にお申込みが必要になります。

・アクアピクス受講の方へ、

練習の進行上、練習開始後(遅刻)の参加はできません。予めご了承ください。

・初心者受講の方へ、

初級以上の教室にはご参加できません。(水中運動・水中ウォーク・アクアピクスを除く)

WEB申込QRコード



平成30年度 ★Ⅲ期 水泳教室日程表★

曜日	教室名	時間	1月	2月	3月	回数	期間
月	アクアピクス	13:15~14:00	21.28	4.18.25	4.11	7回	1/21~3/11
	初級・中級	14:30~15:30					
	水中ウォーク	11:00~11:45	7.21.28	4.18.25	4.11.18.25	10回	1/7~3/25
	初心者	12:00~12:45					
	初級	12:00~13:00					
	シルバー	13:15~14:15					
初級・中級	19:15~20:15						
火	アクアピクス	13:30~14:15	8.15.22.29	5.12.19.26	5.12	10回	1/8~3/12
	中級・上級	14:30~15:30					
	ウーマンスイム	11:00~12:00	8.15.22.29	5.12.19.26	5.12.19.26	12回	1/8~3/26
	初級	13:00~14:00					
	中級・上級	19:15~20:15					
木	アクアピクス	13:30~14:15	10.17.24.31	7.14.21.28	7.14	10回	1/10~3/14
	ウーマンスイム	11:00~12:00					
	上級	13:00~14:00	10.17.24.31	7.14.21.28	7.14	10回	1/10~3/14
	初級・中級	14:30~15:30					
	初級・中級	19:15~20:15					
金	マスターズ	10:30~11:30	11.18.25	1.8.15.22	1.8.15.22	11回	1/11~3/22
	アクアピクス	13:15~14:00					
	水中ウォーク	11:00~11:45	11.18.25	1.8.15.22	1.8.15.22	11回	1/11~3/22
	初心者	12:00~12:45					
	初級	12:00~13:00					
	シルバー	13:15~14:15					
	マスターズ	19:15~20:15					
土	飛込み教室	15:00~16:00	19.26	2.23	2.9.23	7回	1/19~3/23
	マスターズ	18:45~19:45					
	初級・中級	18:45~19:45	19.26	2.23	2.9.23	7回	1/19~3/23
日	アーティスティックスイミング	14:30~15:30	6.13.20.27	10.24	3.10.24.31	10回	1/6~3/31
	親子教室	10:15~11:00					
	日曜水泳	13:30~14:30					
月	水中運動教室	14:30~15:15	7.21.28	4.18.25	4.11.18.25		1/7~3/25
火		10:10~10:55	8.15.22.29	5.12.19.26	5.12.19.26		1/8~3/26
木		10:10~10:55	10.17.24.31	7.14.21.28	7.14.28		1/10~3/28
金		14:30~15:15	11.18.25	1.8.15.22	1.8.15.22.29		1/11~1/29

飛込プールにて、実施する教室