

ダイエープロビスフェニックスプール 平成29年度★I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	17回	10,540	4/3~8/28	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 ※初心者教室に参加される場合は、初級以上の教室にはご参加できません。 (水中運動・ウォーク・アクアは除く) ○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		16回	9,920	4/7~8/25			
初級	月	12:00~13:00	17回	10,540	4/3~8/28			
	火	13:00~14:00	17回	10,540	4/4~8/29			
初級・中級(昼)	月	14:30~15:30	16回	9,920	4/3~8/21			
	木		17回	10,540	4/6~8/31			
初級・中級(夜)	月	19:15~20:15	17回	10,540	4/3~8/28			
	木		17回	10,540	4/6~8/31			
	土	18:30~19:30	16回	9,920	4/8~8/26			
中級・上級	火	14:30~15:30	16回	9,920	4/4~8/22			
	火	19:15~20:15	17回	10,540	4/4~8/29			
上級	木	13:00~14:00	17回	10,540	4/6~8/31			
マスターズ	金	10:30~11:30	16回	9,920	4/7~8/25			一般成人・上級 (2種目それぞれで100m以上泳げる方) マスターズ大会参加を目標としている方
	金	19:15~20:15	16回	9,920	4/7~8/25			
	土	18:30~19:30	16回	9,920	4/8~8/26			
ウーマンスイム	火	11:00~12:00	17回	10,540	4/4~8/29	女性 (初級~上級)		
	木		17回	10,540	4/6~8/31			
シルバー	月	13:15~14:15	17回	10,540	4/3~8/28	おおむね65歳以上 (初級~上級)		
	金		16回	9,920	4/7~8/25			
水中ウォーク	月	11:00~11:45	17回	10,540	4/3~8/28	一般成人		
	金		16回	9,920	4/7~8/25			
アクアビクス	月	13:15~14:00	16回	9,920	4/3~8/21	一般成人		
	金		16回	9,920	4/7~8/25			
	火	13:30~14:15	16回	9,920	4/4~8/22			
	木		16回	9,920	4/6~8/24			
飛び込み教室	土	10:30~11:30	10回	6,200	4/15~8/26	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	16回	13,120	4/2~8/27	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	
シンクロ教室	日	11:15~12:15	16回	9,920	4/2~8/27	幼児~小学生	シンクロナイズドスイミングの基本を習得	
日曜水泳	日	13:30~14:30	16回	9,920	4/2~8/27	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	4/3~8/28	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				4/7~8/25			
	火	4/4~8/29						
	木	4/6~8/31						

申込方法 : ご来館にてのお申込みまたはWebにて参加予約が可能です。(携帯電話OK)

ご来館にてお申込み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29年3月31日(金) 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。

・**アクアビクス受講の方へ、**

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。

WEB申込QRコード



平成29年度 ★I期 水泳教室日程表★

曜日	教室名	時間	4月	5月	6月	7月	8月
月	アクアビクス	13:15~14:00	3. 10. 17. 24	15. 22. 29	5. 26	3. 10. 24. 31	7. 14. 21
	初級・中級	14:30~15:30					
	水中ウォーク	11:00~11:45	3. 10. 17. 24	15. 22. 29	5. 26	3. 10. 24. 31	7. 14. 21. 28
	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	アクアビクス	13:30~14:15	4. 11. 18. 25	9. 16. 30	6. 27	11. 18. 25	1. 8. 15. 22
	中級・上級	14:30~15:30					
	ウーマンスイム	11:00~12:00	4. 11. 18. 25	9. 16. 30	6. 27	11. 18. 25	1. 8. 15. 22. 29
	初級	13:00~14:00					
	中級・上級	19:15~20:15					
木	アクアビクス	13:30~14:15	6. 13. 20. 27	11. 18. 25	1. 8. 29	13. 20. 27	10. 17. 24
	ウーマンスイム	11:00~12:00					
	上級	13:00~14:00	6. 13. 20. 27	11. 18. 25	1. 8. 29	13. 20. 27	10. 17. 24. 31
	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	7. 14. 21. 28	12. 19. 26	2. 30	7. 14. 21. 28	4. 18. 25
	アクアビクス	13:15~14:00					
	水中ウォーク	11:00~11:45	7. 14. 21. 28	12. 19. 26	2. 30	7. 14. 21. 28	4. 18. 25
	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	飛び込み教室	10:30~11:30	15. 22	13. 20. 27	24	8. 15	12. 26
	マスターズ	18:30~19:30	8. 15. 22	13. 20. 27	10. 24	1. 8. 15. 29	5. 12. 19. 26
	初級・中級	18:30~19:30	8. 15. 22	13. 20. 27	10. 24	1. 8. 15. 29	5. 12. 19. 26
日	シンクロ教室	11:15~12:15	2. 16. 23. 30	7. 21. 28	11. 25	2. 9. 16. 30	6. 13. 27
	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	3. 10. 17. 24	15. 22. 29	5. 26	3. 10. 24. 31	7. 14. 21. 28
火		10:10~10:55	4. 11. 18. 25	9. 16. 30	6. 27	11. 18	1. 8. 15. 22. 29
木		10:10~10:55	6. 13. 20. 27	11. 18. 25	1. 8. 29	13. 20. 27	10. 17. 24. 31
金		14:30~15:15	7. 14. 21. 28	12. 19. 26	2. 30	7. 14. 21	4. 18. 25

飛込プールにて、実施する教室