

ダイエープロビスフェニックスプール 平成30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	4/2~8/27	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		14回	8,680	4/6~8/17		
初級	月	12:00~13:00	17回	10,540	4/2~8/27		
	火	13:00~14:00	17回	10,540	4/3~8/28		
初級・中級(昼)	月	14:30~15:30	17回	10,540	4/2~8/27		
	木		17回	10,540	4/5~8/30		
初級・中級(夜)	月	19:15~20:15	17回	10,540	4/2~8/27		
	木		17回	10,540	4/5~8/30		
	土	18:45~19:45	14回	8,680	4/7~8/18		
中級・上級	火	14:30~15:30	17回	10,540	4/3~8/28		
	火	19:15~20:15	17回	10,540	4/3~8/28		
上級	木	13:00~14:00	17回	10,540	4/5~8/30		
マスターズ	金	10:30~11:30	14回	8,680	4/6~8/17	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	14回	8,680	4/6~8/17		
	土	18:45~19:45	14回	8,680	4/7~8/18		
ウーマンスイム	火	11:00~12:00	17回	10,540	4/3~8/28	女性 (初級~上級)	
	木		17回	10,540	4/5~8/30		
シルバー	月	13:15~14:15	17回	10,540	4/2~8/27	おおむね65歳以上 (初級~上級)	
	金		14回	8,680	4/6~8/17		
水中ウォーク	月	11:00~11:45	17回	10,540	4/2~8/27	一般成人	
	金		14回	8,680	4/6~8/17		
アクアビクス	月	13:15~14:00	17回	10,540	4/2~8/27	一般成人	
	金		14回	8,680	4/6~8/17		
	火	13:30~14:15	17回	10,540	4/3~8/28		
	木		17回	10,540	4/5~8/30		
飛び込み教室	土	15:00~16:00	13回	8,060	4/14~8/18	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	15回	12,300	4/1~8/26	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
アーティスティックスイミング	日	14:30~15:30	13回	8,060	4/1~8/26	幼児~小学生	アーティスティックスイミングの基本を習得 ※シンクロ教室から名称変更となりました
日曜水泳	日	13:30~14:30	15回	9,300	4/1~8/26	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	4/2~8/27	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				4/6~8/17		
	火	4/3~8/28					
	木	4/5~8/30					

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30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30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	2. 9. 16. 23	7.14. 21. 28	4. 25	2. 9. 23. 30	6. 20. 27
	初級・中級	14:30~15:30					
	水中ウォーク	11:00~11:45	2. 9. 16. 23	7. 14. 21. 28	4. 25	2. 9. 23. 30	6. 20. 27
	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	3. 10. 17. 24	8. 15. 29	5. 26	3. 10. 17. 24. 31	7. 21. 28
	中級・上級	14:30~15:30					
	ウーマンスイム	11:00~12:00	3. 10. 17. 24	8. 15. 29	5. 26	3. 10. 17. 24. 31	7. 21. 28
	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	5. 12. 19. 26	10. 17. 24. 31	7. 28	12. 19. 26	9. 16. 23. 30
	ウーマンスイム	11:00~12:00					
	上級	13:00~14:00	5. 12. 19. 26	10. 17. 24. 31	7. 28	12. 19. 26	9. 16. 23. 30
	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	6. 13. 20. 27	11. 18. 25	1. 29	13. 20. 27	10. 17
	アクアビクス	13:15~14:00					
	水中ウォーク	11:00~11:45	6. 13. 20. 27	11. 18. 25	1. 29	13. 20. 27	10. 17
	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	14. 21. 28	12. 19. 26	9. 23. 30	7. 28	4. 18
	マスターズ	18:45~19:45	7. 14. 21. 28	12. 19. 26	9. 23. 30	7. 28	4. 18
	初級・中級	18:45~19:45	7. 14. 21. 28	12. 19. 26	9. 23. 30	7. 28	4. 18
日	アーティストックスミツ	14:30~15:30	1. 22. 29	6. 20. 27	10. 24	1. 29	5. 12. 26
	親子教室	10:15~11:00	1. 15. 22. 29	6. 20. 27	10. 24	1. 15. 29	5. 12. 26
	日曜水泳	13:30~14:30					
月	水中運動教室	14:30~15:15	2. 9. 16. 23	7. 14. 21. 28	4. 25	2. 9. 23. 30	6. 20. 27
火		10:10~10:55	3. 10. 17. 24	8. 15. 29	5. 26	3. 10. 17. 24. 31	7. 21. 28
木		10:10~10:55	5. 12. 19. 26	10. 17. 24. 31	7. 28	12. 19. 26	9. 16. 23. 30
金		14:30~15:15	6. 13. 20. 27	11. 18. 25	1. 29	13. 20. 27	10. 17.

 飛込プールにて、実施する教室