

ダイエープロビスフェニックスプール 平成29年度★Ⅱ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	14回	8,680	9/4~12/18	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		13回	8,060	9/1~12/22		
初級	月	12:00~13:00	14回	8,680	9/4~12/18		
	火	13:00~14:00	15回	9,300	9/5~12/19		
	金	12:00~13:00	13回	8,060	9/1~12/22		
初級・中級(昼)	月	14:30~15:30	14回	8,680	9/4~12/18		
	木		14回	8,680	9/7~12/21		
初級・中級(夜)	月	19:15~20:15	14回	8,680	9/4~12/18		
	木		14回	8,680	9/7~12/21		
	土	18:45~19:45	14回	8,680	9/9~12/16		
中級・上級	火	14:30~15:30	15回	9,300	9/5~12/19		
	火	19:15~20:15	15回	9,300	9/5~12/19		
上級	木	13:00~14:00	14回	8,680	9/7~12/21		
マスターズ	金	10:30~11:30	12回	7,440	9/8~12/22		
	金	19:15~20:15	13回	8,060	9/1~12/22		
	土	18:45~19:45	14回	8,680	9/9~12/16		
ウーマンスイム	火	11:00~12:00	15回	9,300	9/5~12/19	女性 (初級~上級)	
	木		14回	8,680	9/7~12/21		
シルバー	月	13:15~14:15	14回	8,680	9/4~12/18	おおむね65歳以上 (初級~上級)	
	金		13回	8,060	9/1~12/22		
水中ウォーク	月	11:00~11:45	14回	8,680	9/4~12/18	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		13回	8,060	9/1~12/22		
アクアピクス	月	13:15~14:00	14回	8,680	9/4~12/18	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		12回	7,440	9/8~12/22		
	火	13:30~14:15	15回	9,300	9/5~12/19		
	木		14回	8,680	9/7~12/21		
飛び込み教室	土	10:30~11:30	8回	4,960	9/30~12/16	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	9/3~12/24	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	15回	9,300	9/3~12/24	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	15回	9,300	9/3~12/24	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	9/4~12/18	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				9/1~12/22		
	火	9/5~12/19					
	木	9/7~12/21					
10:10~10:55							

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。

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29年度 ★Ⅱ期 水泳教室日程表★

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

飛込プールにて、実施する教室