2021年　8月度　両国屋内プール各教室のご案内

			9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
1	日					ク/息継ぎ①			ク・ﾏｽﾀｰ①						
2	月									成/初級①	成/中上①				
3	火		ク/挑戦①				夏季/幼①	平/挑戦①							
4	水														
5	木												アクア①		
6	金								幼児①	ウ&ｼﾞｮｸﾞ					
7	土					ク/息継ぎ①									
8	日	祝				ク/息継ぎ①			ク・ﾏｽﾀｰ①						
9	月	振								成/初級①	成/中上①				
10	火		ク/挑戦①				夏季/幼①	平/挑戦①							
11	水														
12	木												アクア①		
13	金								幼児①	ウ&ｼﾞｮｸﾞ					
14	土					ク/息継ぎ①									
15	日					ク/息継ぎ①			ク・ﾏｽﾀｰ①						
16	月									成/初級①	成/中上①				
17	火														
18	水														
19	木												アクア①		
20	金								幼児①	ウ&ｼﾞｮｸﾞ					
21	土					ク/息継ぎ①									
22	日														
23	月									成/初級①	成/中上①				
24	火		ク/挑戦①	学校使用			夏季/幼①	平/挑戦①							
25	水														
26	木		学校使用										アクア①		
27	金		学校使用						幼児①	ウ&ｼﾞｮｸﾞ					
28	土					ク/息継ぎ①									
29	日					ク/息継ぎ①			ク・ﾏｽﾀｰ①						
30	月									成/初級①	成/中上①				
31	火		ク/挑戦①				夏季/幼①	平/挑戦①							

＊ 団体 ③ ・団体③コース使用です。　＊ 成人② ・成人水泳教室 ②コース使用です。

【無料教室】	アクアウォーク＆ジョグ [16:15～16:45]	・水の特性(水温、水圧、浮力、抵抗)を活かしたシンプルなウォーキングとジョギングで構成されたプログラムです。 ［定員10名］ ・先着順になります。

夏季特別水泳教室	＊小学生/クロールに挑戦 ［9:10～10:00］	・手の回し方や呼吸の方法など基礎練習を行い、クロール習得を目指します。
《火曜日》	＊小学生/平泳ぎに挑戦 ［14:10～15:00］	・手足の動かし方やタイミングを覚え、平泳ぎの基礎を習得していきます。。
【¥1,100×4回+施設使用料】	＊幼児/水と遊ぼう ［13:00～13:50］	・泳ぎに繋げる、顔をつけたままのバタ足移動を目標とします。

【有料教室】	対象・内容
＊マスター教室（クロール）	・**日曜/15:15～16:05**【￥1,100×**4回分**+施設使用料】・定員10名 （バタ足7m以上泳げる方対象）
＊小学生水泳教室	・**土曜教室・息継ぎクロール教室 / 11:45～12:35** 【¥1,100円×**4回**+施設使用料】 定員10名
	・**日曜教室・息継ぎクロール教室 / 11:45～12:35** 【¥1,100円×**4回**+施設使用料】 定員10名
＊幼児水泳教室	・金**曜日/水慣れ・水遊び/ 15:15～16:05** 【¥1,100円×**4回**+施設使用料】 定員15名
＊成人水泳教室 （初級 / 中・上級） 【￥1,100×回数分/定員各10名】	【**初級**】水泳を始めたい方、水に慣れる事からクロールを中心に背泳ぎの基礎、水泳の楽しさを学びます。 【**中上級**】平泳ぎ・バタフライの基礎を学び、4泳法の泳力アップを目指します。クロール/背泳ぎが泳げる方対象です。 【 **毎週月曜日 / 初級：16:00～17:00 / 中上級：17:00～18:00** 】
＊プライベートレッスン	・お客様のニーズに合わせて実施いたします。日程・内容はインストラクターと相談し決定致します。 **【1名/30分/3,000円＋施設使用料】＊2名の場合は、45分/5,000円** ＊対象は小学生～成人まで。
＊アクアビクス （木曜/19:00～19:45）	・水中で行うエアロビクスで音楽にのって、楽しく効果的にシェイプアップを目指します. **【770円＋施設使用料】**

＊成人教室参加は、16歳以上の方が対象です。途中からの参加はできません。開始時間までにﾌﾟｰﾙｻｲﾄﾞにお集まりくださ

＊担当者の都合により、教室の中止・担当者変更をさせていただく場合もございます。