

第4クール

ヨガ教室



コース	期 間	費 用	曜 日・時 間	講 師
Aコース	1/5～3/23	全12回 ¥14,400	月曜日・19:00～19:50	担当・若尾
Cコース	1/7～3/25	全11回 ¥13,200	水曜日・10:00～10:50	担当・及川
Dコース	1/7～3/25	全11回 ¥13,200	水曜日・11:00～11:50	担当・及川
Eコース	1/9～3/27	全12回 ¥14,400	金曜日・10:00～10:50	担当・若尾
Fコース	1/9～3/27	全12回 ¥14,400	金曜日・11:00～11:50	担当・若尾
Gコース	1/9～3/27	全12回 ¥14,400	金曜日・12:00～12:50	担当・若尾
Hコース	1/7～3/25	全12回 ¥14,400	水曜日・19:00～19:50	担当・若尾

*各コースの休講日は、下記のカレンダーをご覧ください。

1月

日	月	火	水	木	金	土
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
28	19	20	21	22	23	24
35	36	37	38	29	30	31

*12日は、休講ではありません。

2月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

*11日・23日は、休講ではありません。

3月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

*20日は、休講ではありません。18日は、C/Dコースのみ休講です！

*月2回迄のお休みに対して、別コースへの振替ができます！

* ヨガで心も身体もぽっかぽか

ウイルスに負けない冬を過ごそう！



コース型成人教室 **募集**

1月～3月コース

12月8日(月) 13:00～申込み受付開始

初級・中級	月	曜日/回数	日にち
	1月	月曜/ 13回	5、12祝、19、26
	2月		2、9、16、23祝
	3月		2、9、16、23、30
	【実施時間】初級 12:30~13:30 中級 13:30~14:30		
【料金】 15,600円(込)			

上級	月	曜日/回数	日にち
	1月	日曜/ 11回	4、11、18、25
	2月		8、15 ※1日・22日休講
	3月		1、8、15、22、29
	【実施時間】 16：15～17：15		
	【料金】 13,200円(込)		

初級

定員
13名

水慣れ～クロール・背泳ぎを学びます。水泳を始めたい方や久しぶりの方にお勧めです。

中級

定員
13名

平泳ぎ・バタフライの習得と、クロール・背泳ぎのフォーム修正で4泳法の泳力UPを目指します。

増設

上級

定員
10名

4泳法の泳力強化を目指します。ドリルやサークル練習等も行い心肺機能を向上させ、より泳力に磨きを掛けていきます。4種目25m以上泳げる方が対象です。

※16才以上の方が対象です。

※体験で1度ご参加もできます。(1,200円込)

参加に迷っている方は気軽にご利用ください！

※申込みは直接窓口にて！

※入金後のお客様都合による返金は出来かねます。

※お休みされた場合の振替・返金はありません。

両国屋内プール 03-5610-0050

