

募集



7月～9月コース



コース型成人教室

初級・中級	月	曜日/回数	日にち
	7月	月曜/ 13回	6、13、20祝、27
	8月		3、10、17、24、31
	9月		7、14、21祝、28
【実施時間】初級		15:45～16:45	
中級		16:45～17:45	
【料金】 16,900円(込)			

上級	月	曜日/回数	日にち
	7月	日曜/ 12回	5、12、19、26
	8月		9、16、23、30 <small>※2日休講</small>
	9月		6、13、20、27
【実施時間】		16:15～17:15	
【料金】		15,600円(込)	

申込み開始日時：6月8日(月) 13:00～

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オススメです。

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。

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。(1,300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





第2クール ヨガ教室

コース	期間	回数	費用	曜日	休講日	時間	講師
Aコース	7/6~9/28	13回	¥16,900	月曜日		19:00~19:50	若尾
Cコース	7/1~9/30	12回	¥15,600	水曜日	8/12・9/23	10:00~10:50	及川
Dコース	7/1~9/30	12回	¥15,600	水曜日	8/12・9/23	11:00~11:50	及川
Eコース	7/3~9/25	13回	¥16,900	金曜日		10:00~10:50	若尾
Fコース	7/3~9/25	13回	¥16,900	金曜日		11:00~11:50	若尾
Gコース	7/3~9/25	13回	¥16,900	金曜日		12:00~12:50	若尾
Hコース	7/1~9/30	12回	¥15,600	水曜日	8/12・9/23	19:00~19:50	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。

7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	

*7/20日(月)の祝日は、休講ではありません。

8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					

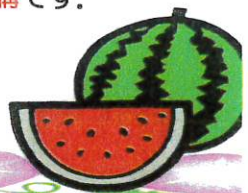
*8/12(水)は、振替休館日の為、休講です。

9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			

*9/21日(月)の祝日は、休講ではありません。
9/23日(水)は、休講です。

*各コース定員人数を20名までと制限させていただきます。
*各月2回迄のお休みに対して、別コースへの振替ができます！



今年の夏も超酷暑...
超酷暑に負けない身体とづくりを！