

# 第3クール ヨガ教室

| コース  | 期 間        | 回 数 | 費 用     | 曜 日 | 時 間         | 講 師 |
|------|------------|-----|---------|-----|-------------|-----|
| Aコース | 10/6~12/22 | 12回 | ¥15,600 | 月曜日 | 19:00~19:50 | 若尾  |
| Cコース | 10/7~12/23 | 11回 | ¥14,300 | 水曜日 | 10:00~10:50 | 及川  |
| Dコース | 10/7~12/23 | 11回 | ¥14,300 | 水曜日 | 11:00~11:50 | 及川  |
| Eコース | 10/2~12/18 | 12回 | ¥15,600 | 金曜日 | 10:00~10:50 | 若尾  |
| Fコース | 10/2~12/18 | 12回 | ¥15,600 | 金曜日 | 11:00~11:50 | 若尾  |
| Gコース | 10/2~12/18 | 12回 | ¥15,600 | 金曜日 | 12:00~12:50 | 若尾  |
| Hコース | 10/7~12/23 | 11回 | ¥14,300 | 水曜日 | 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。

10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 |

・12日(スポーツの日)は、  
休講ではありません。

11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 |    |    |    |    |    |

・4日は、振替休館日の為、休講。

12月

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

・23日で、第3クール終了です。

\*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。

\*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。

\*今年の冬も風邪知らず…免疫力あげて👉

身体ぽっかぽかあ〜(\*~\*)

ヨガで身体整えていきましょう



# コース型成人水泳教室



## 募集

**9月14日(月) 13:00～申込み受付開始**

### 初級

**定員  
13名**

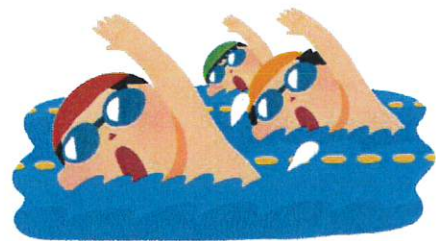
水慣れ～クロール・背泳ぎを学びます。水泳を始めたい方や久しぶりの方にオススメです。

### 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。

| 初級・中級           | 月                                       | 曜日/回数      | 日にち             |
|-----------------|-----------------------------------------|------------|-----------------|
|                 | 10月                                     | 月曜/<br>12回 | 5、19、26 ※12日祝休講 |
|                 | 11月                                     |            | 2、9、16、23祝、30   |
|                 | 12月                                     |            | 7、14、21、28      |
|                 | 【実施時間】 初級 12:45~13:45<br>中級 13:45~14:45 |            |                 |
| 【料金】 15,600円(込) |                                         |            |                 |



### 上級

**定員  
8名**

4泳法の泳力強化を目指します。4種目25m以上泳げる方が対象です。

| 上級              | 月                  | 曜日/回数      | 日にち          |           |
|-----------------|--------------------|------------|--------------|-----------|
|                 | 10月                | 日曜/<br>10回 | 4、11、25      | ※18日休講    |
|                 | 11月                |            | 1、8、15、22、29 |           |
|                 | 12月                |            | 6、27         | ※13・20日休講 |
|                 | 【実施時間】 17:15~18:15 |            |              |           |
| 【料金】 13,000円(込) |                    |            |              |           |

### 【ご注意】

※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