

クラス案内

クラス名	曜日	時間	定員	内容
アクアエクササイズ	月	12:30~13:30	30	水の抵抗を活用し、音楽に合わせた有酸素運動のプログラムです。ハードに動きたい方にもオススメ！
	金	10:20~11:20		
アクアシェイプ	金	11:30~12:30	30	水の抵抗を活用し、水中運動などを行うプログラムです。自分のペースで運動できます。体の引き締め効果あり！
アクア腰痛改善体操	水	13:00~14:00	30	水の抵抗を活用し、水中体操などを行うプログラムです。脂肪燃焼、肩こり・膝の痛み・腰痛改善効果もあります。
はじめてアクア&ウォーキング	月	11:30~12:15	30	水の抵抗を活用し、水中歩行を行います。ゆっくりペースで初めての方にもご安心して参加いただけます。
初心・初級合同	水	11:30~12:30	10	初心：顔つけが出来ない方や泳ぎが苦手な方が対象です。水泳の基礎を練習し、クロール習得を目標とします。
	金	13:00~14:00		
初級クラス	火	10:20~11:20	10	初級：クロールの息つぎをを習得し、クロールと背泳ぎを25m泳ぐ事を目標とします。
	水	18:45~19:45		
	木	11:30~12:30		
	金	18:45~19:45		
中級クラス	火	11:30~12:30	10	長い距離を泳いだり、平泳ぎ・バタフライの基礎習得を目標とします。
		12:40~13:40		
	水	10:20~11:20		
		12:40~13:40		
木	18:45~19:45	10	4泳法の矯正や泳力UPを目標とします。	
	10:20~11:20			
シニア初心	木	14:00~15:00	10	水中歩行や水泳の基礎をメインに練習します。65歳前後の体力に不安のある方におすすめします。
		14:00~15:00	10	クロールの泳ぎ方の基礎や体の使い方を1からじっくりと学び、25mクロールで泳ぐ事を目標とします。
シニア初級	水	14:00~15:00	10	背泳ぎ、平泳ぎの泳ぎ方の基礎や体の使い方を1からじっくりと学び25mを泳ぐ事を目標とします。
シニア中級	月	14:00~15:00	10	

日程

クラス名	曜日	時間	開講日			
アクアエクササイズ	月	12:30~13:30	7/22	7/29	8/19	8/26
	金	10:20~11:20	7/26	8/2	8/9	
アクアシェイプ	金	11:30~12:30	7/26	8/2	8/9	
アクア腰痛改善体操	水	13:00~14:00	7/24	7/31	8/21	
はじめてアクア&ウォーキング	月	11:30~12:15	7/22	7/29	8/19	8/26
初心・初級合同	水	11:30~12:30	7/24	8/7	8/21	8/28
	金	13:00~14:00	7/26	8/2	8/9	8/23
初級クラス	火	10:20~11:20	7/23	7/30	8/6	8/20
		18:45~19:45	7/24	7/31	8/7	8/21
	木	11:30~12:30	7/25	8/1	8/8	8/22
		18:45~19:45	7/26	8/2	8/9	8/23
中級クラス	火	11:30~12:30	7/23	7/30	8/6	8/20
		12:40~13:40	7/23	7/30	8/6	8/20
	水	10:20~11:20	7/24	7/31	8/7	8/21
		12:40~13:40	7/25	8/1	8/8	8/22
木	18:45~19:45	7/25	8/1	8/8	8/22	
	10:20~11:20	7/25	8/1	8/8	8/22	
上級クラス	火	18:45~19:45	7/23	7/30	8/6	8/20
	木	10:20~11:20	7/25	8/1	8/8	8/22
シニア初心	木	14:00~15:00	7/25	8/1	8/22	
シニア初級	水	14:00~15:00	7/24	7/31	8/21	8/28
シニア中級	月	14:00~15:00	7/22	7/29	8/19	8/26

定員	成人水泳教室	シニア教室	アクア教室
	各10名	各10名	各30名

【教室受講料】

水泳教室・・・・・・・・・・・・・・・・・・ ¥ 950 (1レッスン参加)
 アクア教室・・・・・・・・・・・・・・・・・・ ¥ 1,050 (1レッスン参加)

【教室申込について】

7/1 (月) 11:30より都筑プール受付にて先着順で申込を行います。

【申込方法】

都筑プール受付窓口にて、指定の申込用紙にご記入ください。
 ※教室受講料は、申込と同時に支払いとなります。

◎注意事項

- ・教室受講料納付後の返金はお受けできませんので、予めご了承ください。
- ・申込後のクラス変更はできませんので、よくご確認のうえ、申込みください。
- ・教室開催前日までに申込がない場合、教室を中止させていただきま
 す。お早めの申し込みをお願いいたします。
- ・振替制度はありませんので、予めご了承下さい。
- ・ロッカー使用(50円/1回)盗難防止のため必ず鍵をかけてください。
- ・お申込みに関して、お分かりにならない点は、受付までお問い合わせください。

◎個人情報の取り扱いに関して

- ・個人情報の利用目的
 ご記入いただいた個人情報は、教室の参加者の把握、参加者への緊急の連絡等に
 使用し、その他の目的には使用しません。
- ・個人情報の第三者提供について
 法令等の規定に基づく場合及び保険の申請の場合に限り第三者へ提供する場
 合があります。
 それ以外では、事前に本人の同意を得ることなく外部に提出致しません。
- ・個人情報をご提供頂かない場合、教室に応募できない場合があります。

事業所名：株式会社 ウエルネスサポート

都筑プール 横浜市都筑区葛が谷2-2
 横浜市営地下鉄「都筑ふれあいの丘駅」から徒歩で約2分
 電話 045-941-8385
 都筑プール
 ホームページ：http://tsudukipool-yps.com/
 Twitter：Tsuduki_Pool

