

都筑プール 9/9(月)~12/20(金) 全15回コース  
火曜日は全12回

# 成人水泳教室



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になります。ハードに動きたい方にもオススメ!
	金	10:15~11:15		
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。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・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	20	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でも安心して参加いただけます。
初心・初級合同	水	11:30~12:30	15	初心：顔つげ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。 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。 中級：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。 上級：4泳法の矯正や泳力UPを目標とします。
	金	13:30~14:30		
初級クラス	火	10:15~11:15	15	
	木	11:30~12:30		
	金	18:45~19:45		
初級・中級合同	水	18:45~19:45	15	
中級クラス	火	11:30~12:30	15	
		12:40~13:40		
	水	10:15~11:15		
		12:40~13:40		
木	18:45~19:45	15		
	10:15~11:15			
上級クラス	火	18:45~19:45	15	
	木	10:15~11:15		
シニア初心	木	14:00~15:00	15	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。
シニア初級	水	14:00~15:00	15	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。
シニア中級	月	14:00~15:00	15	背泳ぎや平泳ぎの基礎や体の使い方を1からじっくりと学び、25m泳ぐ事を目標とします。

## ○タイムスケジュール

時間	月	火	水	木	金	時間
10:15 ~ 11:15		初級	中級	上級	アクア エクササイズ	10:15 ~ 11:15
11:30 ~ 12:30	はじめてアクア &ウォーキング	中級	初心 初級	初級	アクア シェイプ	11:30 ~ 12:30
12:30 ~ 13:30	アクア エクササイズ	中級	アクア 腰痛改善体操	中級	初心 初級	12:30 ~ 13:30
13:45						13:45
14:00 ~ 15:00	シニア 中級		シニア 初級	シニア 初心		14:00 ~ 15:00
18:45 ~ 19:45		上級	初級 中級	中級	初級	18:45 ~ 19:45

☆教室日程 全15回 火曜日のみ全12回

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
第1回	9/9	9/10	9/11	9/12	9/13
第2回	9/16	9/17	9/18	9/19	9/20
第3回	9/23		9/25	9/26	9/27
第4回	9/30	10/1	10/2	10/3	10/4
第5回	10/7	10/8	10/9	10/10	10/11
第6回	10/14	10/15	10/16	10/17	10/18
第7回	10/21	10/22	10/23	10/24	10/25
第8回	10/28		10/30	10/31	11/1
第9回	11/4	11/5	11/6	11/7	11/8
第10回	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15
第11回	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22
第12回	11/25		11/27	11/28	11/29
第13回	12/2	12/3	12/4	12/5	12/6
第14回	12/9	12/10	12/11	12/12	12/13
第15回	12/16	12/17	12/18	12/19	12/20

【教室受講料】 ※受講料は教室初回までにお支払となります。  
期日までに支払いがない場合、キャンセルとさせていただきます。

☆水泳教室  
火曜日・・・・・・・・・・・・・・・・・・¥11,400 (全12回)  
月曜日・水曜日～金曜日・・・・・・・・・・¥14,250 (全15回)

☆アクア教室  
月曜日・水曜日・金曜日・・・・・・・・・・¥15,750 (全15回)

【教室申し込みについて】  
申込締切 令和1年8月15日(木) 19:00まで (8月15日必着)  
応募多数の場合は8月17日(土)に抽選を行い、後日結果を郵送させていただきます。

【2次募集について】  
8月22日(木) 10時より 空きのあるクラスは、先着順にてお申込みいただけます。  
※お申込みに関して不明な点がございましたら、受付までお問い合わせください。

○往復ハガキでの申し込みの場合		○窓口での申し込みの場合 (ハガキが必要です)	
<input type="checkbox"/> □□□□□□  教室参加者の  住所・氏名	①希望クラス (例: 初級) 曜日・時間 第2希望まで可 ②参加者氏名 (フリガナ) ③年齢・性別 ④住所・電話番号 ⑤緊急連絡先	①ハガキに申し込まれる方の住所氏名を記入し、お持ちください。 ②所定の申込用紙に記入をしてください。	
返信表	往信裏	◎教室を申込される場合の注意事項 ・教室受講料納付後の返金はできませんので、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、受講レベルをよくご確認ください。 ・募集定員(5名)に満たない場合、教室を中止させていただく場合があります。 ・教室をお休みされた場合同教室であれば振替可能 15回コース(月・水～土)は5回、12回コース(火)は4回まで 当日の出欠、振替のキャンセルに関わらず、振替の連絡をいただいた 時点で振替1回分となります。振替は9月15日(日)より承ります。 ※振替をしたい日にちの前日までに窓口か電話にて受け付けます。 ・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。	
<input type="checkbox"/> 〒224-0062  都筑区葛が谷 2-2  都筑プール 行	記入しないで 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、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	
往信表	返信裏	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-yeps.com/>  
 Twitter: Tsuduki\_Pool

