



# 令和6年度 夏期

## 成人ワンポイント水泳教室

♪水中運動♪	定員 ~8/9	定員 8/19~	対象
アクアエクササイズ	30名	30名	しっかりと有酸素運動をしたい方(60分)
アクアコアトレーニング	30名	30名	有酸素運動+脂肪燃焼したい方(45分)
アクア腰痛改善体操	10名	30名	肩こり・腰痛の悩みを改善したい方(60分)
ボディメイクエクササイズ	10名	30名	メリハリのある身体を目指したい方(60分)

水泳教室	定員 ~8/9	定員 8/19~	対象
クロール基礎	10名	18名	クロールの基礎を学びたい方
背泳ぎ基礎	10名	18名	背泳ぎの基礎を学びたい方
平泳ぎ基礎	10名	18名	平泳ぎの基礎を学びたい方
バタフライ基礎	10名	18名	バタフライの基礎を学びたい方
クロール呼吸	10名	18名	クロールの呼吸を学びたい方
クロール25m	10名	18名	クロールで25m完泳を目指したい方
背泳ぎ25m	10名	18名	背泳ぎで25m完泳を目指したい方
平泳ぎ25m	10名	18名	平泳ぎで25m完泳を目指したい方
バタフライ25m	10名	18名	バタフライで25m完泳を目指したい方
長距離クロール	10名	18名	クロールで長い距離を泳ぎたい方
4泳法泳力向上	10名	18名	4泳法のキック、プルを中心に泳力向上を目指したい方



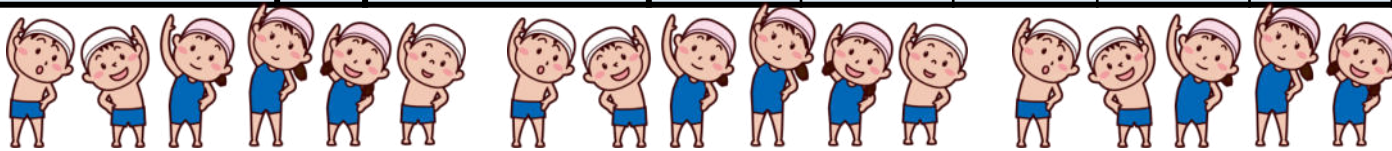
中学生からシニアまで、ご参加お待ちしております！

# 開催日時



お試ししやすい1回教室☆  
お好みの時間と曜日を選べます♪

クラス	曜日	時間	開催日				
アクア エクササイズ	月	10:20~11:20	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26
	金	10:20~11:20	7/26	8/2	8/9	8/23	8/30
アクアコア トレーニング	月	11:35~12:20	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26
アクア 腰痛改善体操	水	12:40~13:40	7/24	8/28			
ボディメイク エクササイズ	木	13:50~14:50	7/25	8/22	8/29		
クロール基礎	月	12:40~13:40	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26
背泳ぎ基礎	金	12:40~13:40	7/26	8/2	8/9	8/23	8/30
平泳ぎ基礎	金	13:50~14:50	7/26	8/2	8/9	8/23	8/30
バタフライ基礎	月	13:50~14:50	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26
クロール呼吸	水	12:40~13:40	7/31	8/7	8/21		
		13:50~14:50	7/24	8/28			
クロール25m	火	13:50~14:50	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27
	水	11:30~12:30	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28
	木	11:30~12:30	7/25	8/1	8/8	8/22	8/29
		18:45~19:45	7/25	8/1	8/8		
背泳ぎ25m	火	12:40~13:40	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27
平泳ぎ25m	火	10:20~11:20	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27
		18:45~19:45	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27
バタフライ25m	火	11:30~12:30	7/23	7/30	8/6	8/20	8/27
	水	18:45~19:45	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28
	木	12:40~13:40	7/25	8/1	8/8	8/22	8/29
長距離クロール	木	18:45~19:45	8/22	8/29			
4泳法泳力向上	月	18:45~19:45	7/22	7/29	8/5	8/19	8/26
	水	10:20~11:20	7/24	7/31	8/7	8/21	8/28
	木	10:20~11:20	7/25	8/1	8/8	8/22	8/29



## 【1次募集について】

令和6年7月1日(月)10:00～受付窓口にて**先着順**で受付いたします。  
電話での受付はいたしません。

## 【2次募集について】

令和6年7月2日(火)11:00～教室当日まで  
施設窓口へ申込用紙をお出しいただくか、お電話でも申し込いただけます。  
※前日までに申込者がいない場合は教室がクローズとなり、当日申込はできません。

## 【募集における注意事項】

ワンポイント短期教室の全日程のお申込みができます。  
子ども短期教室・子どもワンポイント教室とは申込方法や日程が異なります。

## 【教室受講料】

水中運動教室(1回)・・・¥1,300

水泳教室(1回)・・・¥1,200

受講料は、教室当日までにお支払ください。

## ◎ 教室を申込される場合の注意事項

- ・教室受講料納付後のクラス変更、キャンセル、返金はできません。予めご了承ください。
- ・受講レベルをよく確認のうえ、申込ください。
- ・開催前日までに申込者がいない場合、教室はクローズとなります。クローズが決定した時点で館内掲示、Twitterでお知らせします。
- ・**振替制度はありません。**  
当日欠席したチケットは施設利用券としてご利用ください。
- ・ロッカー使用(50円/1回)盗難防止のため必ず鍵を掛けてください。
- ・靴袋をご持参ください。
- ・教室専用コースは人数や日程によって異なります。

## ◎ 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。
- ・個人情報をご提供いただかない場合、教室に応募できない場合があります。

事業者の名称:株式会社 ウエルネスサポート

都筑プール

アクセス

住所

電話

ホームページ

Twitter

横浜市営地下鉄「都筑ふれあいの丘駅」から徒歩で約2分

横浜市都筑区葛が谷2-2

045-941-8385

<https://www.tsudukipool-yps.com>

@Tsuduki\_Pool

