

ダイエープロビスフェニックスプール 令和2年度★I期 水泳教室★

| 教室名 | 曜日 | 時間 | 回数 | 受講料 | 期間 | 対象 | 内容 |
|----------------|----|-------------|-----|------------|-----------|--|---|
| 初心者 | 月 | 12:00~12:45 | 17回 | 10,710 | 4/6~8/31 | 一般成人 (初心者~上級) | ○はつらつ 水中運動・水泳(初級レベル) レクリエーションなどを行う教室 ○初心者 水に潜る・浮くことから始め、 水泳の基礎を習得していきます ※中級・上級教室に参加される方は、 初級・初心者の教室にはご参加できません。 (水中運動・ウォーク・アクアは除く) ○初級 基礎の練習から行い、クロール ・背泳ぎの習得をしていきます ○中級 初級の練習から行い、 平泳ぎの習得をしていきます ○上級 中級の練習から行い、バタフライ の習得をしていきます ○マスターズ 4泳法の泳力を向上させ、 マスターズ大会出場を目指します |
| | 金 | | 16回 | 10,080 | 4/3~8/28 | | |
| 初級 | 火 | 13:00~14:00 | 18回 | 11,340 | 4/7~8/25 | | |
| はつらつ | 月 | 12:00~13:00 | 17回 | 10,710 | 4/6~8/31 | | |
| | 金 | 12:00~13:00 | 16回 | 10,080 | 4/3~8/28 | | |
| 初級・中級 (昼) | 月 | 14:30~15:30 | 15回 | 9,450 | 4/6~8/31 | | |
| | 木 | | 16回 | 10,080 | 4/2~8/27 | | |
| 初級・中級 (夜) | 月 | 19:15~20:15 | 17回 | 10,710 | 4/6~8/31 | | |
| | 木 | | 16回 | 10,080 | 4/2~8/27 | | |
| | 土 | 18:45~19:45 | 17回 | 10,710 | 4/4~8/29 | | |
| 中級・上級 | 火 | 14:30~15:30 | 17回 | 11,340 | 4/7~8/25 | | |
| | 火 | 19:15~20:15 | 18回 | 11,160 | 4/7~8/25 | | |
| 上級 | 木 | 13:00~14:00 | 16回 | 10,080 | 4/2~8/27 | | |
| マスターズ | 金 | 10:30~11:30 | 16回 | 10,080 | 4/3~8/28 | 一般成人・上級 (2種目それぞれ 100m以上泳げる方) マスターズ大会参加を 目標としている方 | |
| | 金 | 19:15~20:15 | 16回 | 10,080 | 4/3~8/28 | | |
| | 土 | 18:45~19:45 | 17回 | 10,710 | 4/4~8/29 | | |
| ウーマンスイム | 火 | 11:00~12:00 | 18回 | 11,340 | 4/7~8/25 | 女性 (初級~上級) | |
| | 木 | | 16回 | 10,080 | 4/2~8/27 | | |
| シルバー | 月 | 13:15~14:15 | 17回 | 10,710 | 4/6~8/31 | おおむね65歳以上 (初級~上級) | |
| | 金 | | 16回 | 10,080 | 4/3~8/28 | | |
| 水中ウォーク | 月 | 11:00~11:45 | 17回 | 10,710 | 4/6~8/31 | 一般成人 | 肥満対策や健康、 体力づくりのための 水中運動 |
| | 金 | | 16回 | 10,080 | 4/3~8/28 | | |
| アクアピクス | 月 | 13:15~14:00 | 15回 | 9,450 | 4/6~8/31 | 一般成人 | 音楽に合わせて楽しく 体を動かす有酸素運動 ※進行上、練習開始後の 参加は出来ません |
| | 金 | | 16回 | 10,080 | 4/3~8/28 | | |
| | 火 | 13:30~14:15 | 17回 | 10,710 | 4/7~8/25 | | |
| | 木 | | 15回 | 9,450 | 4/2~8/27 | | |
| 飛び込み教室 | 土 | 15:00~16:00 | 17回 | 10,710 | 4/4~8/29 | 小学生~一般成人 | 飛び込み競技の基本動作 |
| 親子教室 | 日 | 10:15~11:00 | 15回 | 12,600 | 4/12~8/30 | 幼児(おむつのとれている 年少~年長)までの親子 | 基本的な泳法と親子のスキンシップを図る ※受講者3名以上で開催 |
| 日曜水泳 | 日 | 13:30~14:30 | 15回 | 9,450 | 4/12~8/30 | 幼児~小学生 | 基礎の練習から行い、クロール・背泳ぎ の習得をしていきます。 |
| アーティスティックスイミング | 日 | 14:30~15:30 | 15回 | 9,450 | 4/12~8/30 | 幼児・小学生 (泳げない方対象) | アーティスティックスイミングの基本を習得 ※受講者3名以上で開催 |
| 水中運動教室 | 月 | 14:30~15:15 | 通年 | 都度 630円 | 4/6~8/31 | 中高齢者 | 中高齢者を対象とした将来介護を 必要としないための水中運動 |
| | 金 | | | | 4/3~8/28 | | |
| | 火 | 4/7~8/25 | | | | | |
| | 木 | 4/2~8/27 | | | | | |
| 10:10~10:55 | | | | | | | |

申込方法 : ご来館にてのお申込またはWebにて参加予約が可能です。(携帯電話OK)

ご来館にてお申込の方は受講料および印鑑をお持ち下さい。

Webで参加予約された方は1週間以内に受講料をお支払ください。

※教室受講料の他に別途施設利用料が必要になります。

申込〆切 : 令和2年3月31日(日) 教室開催後の返金は致しかねます。

その他 : 会員の方は、無料でご参加いただけます(フィットネス会員は対象外になります)

ただし、教室開催前にお申込みが必要になります。

・アクアピクス受講の方へ、

練習の進行上、練習開始後(遅刻)の参加はできません。予めご了承ください。

・初心者教室受講の方へ

初級以上の教室にはご参加できません。(水中運動・水中ウォーク・アクアピクスを除く)

WEB申込QRコード



令和2年度 ★I期 水泳教室日程表★

| 曜日 | 教室名 | 時間 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 |
|-------|--------------|-------------|------------|------------|---------|------------|------------|
| 月 | アクアビクス | 13:15~14:00 | 6・13・20・27 | 11・18・25 | 1・22・29 | 6・13・27 | 24・31 |
| | 初級・中級 | 14:30~15:30 | | | | | |
| | 水中ウォーク | 11:00~11:45 | 6・13・20・27 | 11・18・25 | 1・22・29 | 6・13・20・27 | 17・24・31 |
| | 初心者 | 12:00~12:45 | | | | | |
| | はつらつ | 12:00~13:00 | | | | | |
| | シルバー | 13:15~14:15 | | | | | |
| 初級・中級 | 19:15~20:15 | | | | | | |
| 火 | アクアビクス | 13:30~14:15 | 7・14・21・28 | 12・19 | 2・23・30 | 7・14・21・28 | 4・11・18・25 |
| | 中級・上級 | 14:30~15:30 | | | | | |
| | ウーマンスイム | 11:00~12:00 | 7・14・21・28 | 12・19・26 | 2・23・30 | 7・14・21・28 | 4・11・18・25 |
| | 初級 | 13:00~14:00 | | | | | |
| | 中級・上級 | 19:15~20:15 | | | | | |
| 木 | アクアビクス | 13:30~14:15 | 2・9・16・23 | 14・21・28 | 4 | 2・9・16・30 | 6・20・27 |
| | ウーマンスイム | 11:00~12:00 | | | | | |
| | 上級 | 13:00~14:00 | 2・9・16・23 | 14・21・28 | 4・25 | 2・9・16・30 | 6・20・27 |
| | 初級・中級 | 14:30~15:30 | | | | | |
| | 初級・中級 | 19:15~20:15 | | | | | |
| 金 | マスターズ | 10:30~11:30 | 2・10・17・24 | 8・15・22・29 | 5 | 3・10・17・31 | 14・21・28 |
| | アクアビクス | 13:15~14:00 | | | | | |
| | 水中ウォーク | 11:00~11:45 | 3・10・17・24 | 8・15・22・29 | 5 | 3・10・17・31 | 14・21・28 |
| | 初心者 | 12:00~12:45 | | | | | |
| | はつらつ | 12:00~13:00 | | | | | |
| | シルバー | 13:15~14:15 | | | | | |
| | マスターズ | 19:15~20:15 | | | | | |
| 土 | 飛込み教室 | 15:00~16:00 | 4・11・18・25 | 9・16・23 | 6・20・27 | 4・11・25 | 8・15・22・29 |
| | マスターズ | 18:45~19:45 | 4・11・18・25 | 9・16・23 | 6・20・27 | 4・11・25 | 8・15・22・29 |
| | 初級・中級 | 18:45~19:45 | 4・11・18・25 | 9・16・23 | 6・20・27 | 4・11・25 | 8・15・22・29 |
| 日 | 親子教室 | 10:15~11:00 | 12・19・26 | 17・24 | 7・21・28 | 5・12・19・26 | 16・23・30 |
| | 日曜水泳 | 13:30~14:30 | | | | | |
| | アーティストックスミツグ | 14:30~15:30 | | | | | |
| 月 | 水中運動教室 | 14:30~15:15 | 6・13・20・27 | 11・18・25 | 1・22・29 | 6・13・20・27 | 17・24・31 |
| 火 | | 10:10~10:55 | 7・14・21・28 | 12・19 | 2・23・30 | 7・14・21・28 | 4・11・18・25 |
| 木 | | 10:10~10:55 | 2・9・16・23 | 14・21・28 | 4 | 2・9・16・30 | 6・20・27 |
| 金 | | 14:30~15:15 | 3・10・17・24 | 8・15・22・29 | 5 | 3・10・17・31 | 14・21・28 |

飛込プールにて、実施する教室