

令和2年度 ★Ⅱ期 水泳教室日程表★

曜日	教室名	時間	9月	10月	11月	12月
月	アクアビクス	13:15~14:00	7・14・28	12・19・26	2・9・16・30	7・14・21
	平泳ぎ(初級・中級)	14:30~15:30				
	水中ウォーク	11:00~11:45	7・14・28	5・12・19・26	2・9・16・30	7・14・21
	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	1・8・15・29	13・20・27	10・17	1・8・15・22
	中級・上級	14:30~15:30				
	ウーマンスイム	11:00~12:00	1・8・15・29	6・13・20・27	10・17	1・8・15・22
	初心者・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	3・17	1・8・15・22・29	5・12・19	3・10・17
	ウーマンスイム	11:00~12:00	3・10・17・24	1・8・15・22・29	5・12・19	3・10・17・24
	バタフライ(初級)	12:10~12:55				
	バタフライ(中級)	13:00~14:00				
	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	4・18	2・9・16・23・30	6・13・20	4・11・18
	アクアビクス	13:15~14:00				
	水中ウォーク	11:00~11:45	4・11・18・25	2・9・16・23・30	6・13・20	4・11・18・25
	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	5・12	10・17・24	7・14・21・28	5・12・19
	マスターズ	18:45~19:45				
	初級・中級	18:45~19:45				
日	親子教室	10:15~11:00	6・13・20・27	18	1・8・15・22・29	6・13・20・27
	日曜水泳	13:30~14:30				
	アーティストックスミツ	14:30~15:30				
月	水中運動教室	14:30~15:15	7・14・28	5・12・19・26	2・9・16・30	7・14・21
火		10:10~10:55	1・8・15・29	6・13・20・27	10・17	1・8・15・22
木		10:10~10:55	3・10・17・24	1・8・15・22・29	5・12・19	3・10・17・24
金		14:30~15:15	4・11・18・25	2・9・16・23・30	6・13・20	4・11・18・25

飛込プールにて、実施する教室

ダイエープロビスフェニックスプール 令和2年度★Ⅱ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	14回	8,820	9/7~12/21	一般成人 (初心者~上級)	<p>○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</p> <p>○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</p> <p>※初心者教室に参加される方は、 中級・上級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)</p> <p>○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</p> <p>○中級 初級の練習から行い、 平泳ぎの習得をしていきます</p> <p>○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</p> <p>○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</p>	
	金		16回	10,080	9/4~12/25			
初心者・初級	火	13:00~14:00	14回	8,820	9/1~12/22			
はつらつ(初級)	月	12:00~13:00	14回	8,820	9/7~12/21			
	金	12:00~13:00	16回	10,080	9/4~12/25			
平泳ぎ (初級・中級)	月	14:30~15:30	13回	8,190	9/7~12/21			
バタフライ初級	木	12:10~12:55	16回	10,080	9/3~12/24			
バタフライ中級	木	13:00~14:00	16回	10,080	9/3~12/24			
初級・中級 (夜)	月	19:15~20:15	14回	8,820	9/7~12/21			
	木		16回	10,080	9/3~12/24			
	土	18:45~19:45	12回	7,560	9/5~12/19			
中級・上級	火	14:30~15:30	13回	8,190	9/1~12/22			
	火	19:15~20:15	14回	8,820	9/1~12/22			
初級・中級	木	14:30~15:30	16回	10,080	9/3~12/24			
マスターズ	金	10:30~11:30	13回	8,190	9/4~12/18	一般成人・上級 (2種目それぞれで 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	9/4~12/25			
	土	18:45~19:45	12回	7,560	9/5~12/19			
ウーマンスイム	火	11:00~12:00	14回	8,820	9/1~12/22	女性 (初級~上級)		
	木		16回	10,080	9/3~12/24			
シルバー	月	13:15~14:15	14回	8,820	9/7~12/21	おおむね65歳以上 (初級~上級)		
	金		16回	10,080	9/4~12/25			
水中ウォーク	月	11:00~11:45	14回	8,820	9/7~12/21	一般成人	肥満対策や健康、 体力づくりのための水中運動 (このクラスは泳ぎません)	
	金		16回	10,080	9/4~12/25			
アクアビクス	月	13:15~14:00	13回	8,190	9/7~12/21			
	金		13回	8,190	9/4~12/18			
	火	13:30~14:15	13回	8,190	9/1~12/22			
			木	13回	8,190		9/3~12/17	
飛込み教室	土	15:00~16:00	12回	7,560	9/5~12/19		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	14回	11,760	9/6~12/27		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	14回	8,820	9/6~12/27		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	14回	8,820	9/6~12/27		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	9/7~12/21		中高齢者	水の特性を利用したウォーキングや 筋力トレーニングをします。膝や腰 の衰え予防に、膝や腰に痛みのある 方でも負担なく体力づくりができま す。(このクラスは泳ぎません) ※バス送迎あり、バスルートはお問 い合わせ下さい。
	金				9/4~12/25			
	火	9/1~12/22						
	木	9/3~12/24						

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

ご来館にてお申込み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。

**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。

・アクアビクス受講の方へ、

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

中級・上級の教室にはご参加できません。(水中運動・水中ウォーク・アクアビクスを除く)

WEB申込QRコード

