

# ダイエープロビスフェニックスプール

## 期 水泳教室

教室名	曜	時間	回数	料金	期間	対象	内容
成人	月	19:00~20:00	10回	6,000	1/16~3/19	一般成人 (初心者~上級)	健康・体力づくりのための正しい泳ぎ方
	火	19:00~20:00	10回	6,000	1/10~3/13		
	木	19:00~20:00	12回	7,200	1/5~3/22		
	土	18:30~19:30	10回	6,000	1/7~3/24		
マスターズ	金	10:30~11:30	12回	7,200	1/6~3/23	一般成人・上級者 (2種目それぞれで100m以上泳げる方)	
		19:00~20:00	12回	7,200			
女性	月	14:30~15:30	10回	6,000	1/16~3/19	女性 (初心者~上級)	
		11:00~12:00	10回	6,000	1/10~3/13		
	木	14:30~15:30	10回	6,000			
		11:00~12:00	12回	7,200	1/5~3/22		
13:30~14:30	12回	7,200					
シルバー	月	13:15~14:15	10回	6,000	1/16~3/19	おおむね65歳以上 (初心者~中級)	
	火	13:15~14:15	10回	6,000	1/10~3/13		
	金	13:30~14:30	12回	7,200	1/6~3/23		
水中ウォーク	月	11:00~12:00	10回	6,000	1/16~3/19	一般成人	肥満対策や健康、 体力づくりのための 水中運動
	木		12回	7,200	1/5~3/22		
	金		12回	7,200	1/6~3/23		
アクアピクス	月	13:30~14:15	10回	6,000	1/16~3/19	一般成人	音楽に合わせて楽しく 体を動かす有酸素運動
	火		10回	6,000	1/10~3/13		
	木		12回	7,200	1/5~3/22		
	金		12回	7,200	1/6~3/23		
シンクロ	木	17:00~18:30	12回	7,200	1/5~3/22	小学生	シカライズ'ドスイミング'の基本動作
飛び込み教室	土	10:30~11:30	10回	6,000	1/7~3/24	小学生~一般成人	飛び込み競技の基本動作
高齢者水中健康教室	火	10:30~11:15	通年	都度 600円		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
	木	10:15~11:00					
	金	14:45~15:30					

申込み期間 : 平成23年12月3日から(定員になり次第終了)

申込み方法 : ご来館していただき、申込み用紙に必要事項をご記入の上、受講料とご印鑑をお持ちください  
また、お電話・FAX等での申込みはお受けできません  
教室受講には別途施設利用料が必要になります

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

教室開催後の返金は致しかねます

詳しい日程は裏面をご覧ください