

ダイエープロビスフェニックスプール 平成29年度★Ⅲ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	9回	5,580	1/15~3/26	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 ○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。 ○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		12回	7,440	1/12~3/30		
初級	月	12:00~13:00	9回	5,580	1/15~3/26		
	火	13:00~14:00	12回	7,440	1/9~3/27		
	金	12:00~13:00	12回	7,440	1/12~3/30		
初級・中級(昼)	月	14:30~15:30	8回	4,960	1/15~3/12		
	木		11回	6,820	1/11~3/29		
初級・中級(夜)	月	19:15~20:15	9回	5,580	1/15~3/26		
	木		11回	6,820	1/11~3/29		
	土	18:45~19:45	9回	5,580	1/13~3/24		
中級・上級	火	14:30~15:30	10回	6,200	1/9~3/13		
	火	19:15~20:15	12回	7,440	1/9~3/27		
上級	木	13:00~14:00	11回	6,820	1/11~3/29		
マスターズ	金	10:30~11:30	10回	6,200	1/12~3/23	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	12回	7,440	1/12~3/30		
	土	18:45~19:45	9回	5,580	1/13~3/24		
ウーマンスイム	火	11:00~12:00	12回	7,440	1/9~3/27	女性 (初級~上級)	
	木		11回	6,820	1/11~3/29		
シルバー	月	13:15~14:15	9回	5,580	1/15~3/26	おおむね65歳以上 (初級~上級)	
	金		12回	7,440	1/12~3/30		
水中ウォーク	月	11:00~11:45	9回	5,580	1/15~3/26	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	12回		7,440	1/12~3/30			
アクアピクス	月	13:15~14:00	8回	4,960	1/15~3/12	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		10回	6,200	1/12~3/23		
	火	13:30~14:15	10回	6,200	1/9~3/13		
	木		10回	6,200	1/11~3/15		
飛び込み教室	土	15:00~16:00	9回	5,580	1/13~3/24	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	10回	8,200	1/7~3/25	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。 ※最少催行人数3組より開催
シンクロ教室	日	11:15~12:15	10回	6,200	1/7~3/25	幼児~小学生	シンクロナイズドスイミングの基本を習得 ※最少催行人数3名より開催
日曜水泳	日	13:30~14:30	10回	6,200	1/7~3/25	幼児・小学生 (泳げない方対象)	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。
水中運動教室	月	14:30~15:15	通年	都度 620円	1/15~3/26	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				1/12~1/30		
	火	1/9~3/27					
	木	1/11~3/29					

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 : 平成29年12月24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



平成29年度 ★Ⅲ期 水泳教室日程表★

曜日	教室名	時間	1月	2月	3月
月	アクアピクス	13:15~14:00	15.22.29	5.19.26	5.12
	初級・中級	14:30~15:30			
	水中ウォーク	11:00~11:45	15.22.29	5.19.26	5.12.26
	初心者	12:00~12:45			
	初級	12:00~13:00			
	シルバー	13:15~14:15			
	初級・中級	19:15~20:15			
火	アクアピクス	13:30~14:15	9.16.23.30	6.13.20.27	6.13
	中級・上級	14:30~15:30			
	ウーマンスイム	11:00~12:00	9.16.23.30	6.13.20.27	6.13.20.27
	初級	13:00~14:00			
	中級・上級	19:15~20:15			
木	アクアピクス	13:30~14:15	11.18.25	1.8.15.22	1.8.15
	ウーマンスイム	11:00~12:00	11.18.25	1.8.15.22	1.8.15.29
	上級	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	12.19.26	9.16.23	2.9.16.23
	アクアピクス	13:15~14:00			
	水中ウォーク	11:00~11:45	12.19.26	2.9.16.23	2.9.16.23.30
	初心者	12:00~12:45			
	初級	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	13.20.27	10.24	3.10.17.24
	マスターズ	18:45~19:45			
	初級・中級	18:45~19:45	13.20.27	10.24	3.10.17.24
日	シンクロ教室	11:15~12:15	7.14.28	4.11.25	4.11.18.25
	親子教室	10:15~11:00			
	日曜水泳	13:30~14:30			
月	水中運動教室	14:30~15:15	15.22.29	5.19.26	5.12.26
火		10:10~10:55	9.16.23.30	6.13.20.27	6.13.20.27
木		10:10~10:55	11.18.25	1.8.15.22	1.8.15.29
金		14:30~15:15	12.19.26	2.9.16.23	2.9.16.23.30

飛込プールにて、実施する教室