

# 各種教室のご案内

|                  | コース                      | 内容   | 開催日時                                       | 対象                 | 入場料                |
|------------------|--------------------------|--|--|--------------------|--------------------|
| 30分<br>ショートプログラム | 初心者クロール                  | 個々のレベルに応じ、水泳の基本姿勢や呼吸法、泳法の基礎を練習できます。              | 毎週火曜日 11:00～11:30                          | 18歳以上              | 前納制<br>「300円×回数/月」 |
|                  | 初めての背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ        |  | 毎週火曜日 11:30～12:00                          |                    |                    |
|                  | 楽々ウォーキング                 | 浮力で体が軽く感じられる水中では、無理な負担をかけずに、安全で効果的な全身運動が気軽にできます。 | 毎週水・金曜日 19:00～19:30<br>毎週木・土曜日 11:00～11:30 |                    |                    |
|                  | インターバルウォーキング<br>(4月から新設) | 通常歩行・早歩きを3分毎に交互に行う、脚力強化プログラムです。                  | 毎週木・土曜日 11:30～12:00                        |                    |                    |
| 45分              | らくらく水中健康教室<br>(4月から増設)   | 自分の体重と水中用トレーニング用具を利用し、日常生活に必要な筋力トレーニングを行います。     | 毎週水曜日 14:00～14:45<br>毎週金曜日 15:00～15:45     | 18歳以上              | 前納制<br>「500円×回数/月」 |
|                  | マスターズ                    | 習得したい泳法のレベルアップを目指します。                            | 毎週金曜日 14:00～14:45                          | 18歳以上              |                    |
|                  | ファミリー                    | 呼吸法・まばたきなどの水泳の基礎を、親子で楽しみながら練習できます。               | 毎週土曜日 11:00～11:45                          | 保護者1名と3歳以上の未就学児のペア |                    |

※各コースは、月単位で申込出来ます。1ヶ月分の入場料を前納して頂きます。

※申込人数が、5名未満の場合は、休講とさせていただきます。

※1ヵ月シニアフリーパス券での参加も可能です。(ファミリーを除く)

※初心者クロールと初めての背泳ぎ平泳ぎバタフライへの連続参加の入場料は500円となり、月単位で申込出来ます。

※楽々ウォーキングとインターバルウォーキングへの連続参加の入場料は500円となり、月単位で申込出来ます。

※30分間のショートプログラム参加前後のプール利用は、入場料の差額として200円必要となります。

**申込み方法**：当プールフロントにてお申込みください。

# 福祉の村屋内温水プール 教室プログラム

| 時間 | 火                                | 水                         | 木                           | 金                         | 土                    | 日                           |
|----|----------------------------------|---------------------------|-----------------------------|---------------------------|----------------------|-----------------------------|
| 10 |                                  |                           |                             |                           |                      |                             |
| 11 | 初心者クロール<br>11:00~11:30           |                           | 楽々ウォーキング<br>11:00~11:30     |                           | ファミリー<br>11:00~11:45 | 楽々ウォーキング<br>11:00~11:30     |
| 12 | 初めての背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ<br>11:30~12:00 |                           | インターバルウォーキング<br>11:30~12:00 |                           |                      | インターバルウォーキング<br>11:30~12:00 |
| 13 |                                  |                           |                             |                           |                      |                             |
| 14 |                                  | らくらく水中健康教室<br>14:00~14:45 |                             | マスターズ<br>14:00~14:45      |                      |                             |
| 15 |                                  |                           |                             | らくらく水中健康教室<br>15:00~15:45 |                      |                             |
| 16 |                                  |                           |                             |                           |                      |                             |
| 17 |                                  |                           |                             |                           |                      |                             |
| 18 |                                  |                           |                             |                           |                      |                             |
| 19 |                                  | 楽々ウォーキング<br>19:00~19:30   |                             | 楽々ウォーキング<br>19:00~19:30   |                      |                             |
| 20 |                                  |                           |                             |                           |                      |                             |