

# 第4期 大人水泳教室のご案内

期 間 令和3年1月～3月

料 金 8,240円(各8回教室、入場料、消費税込み)

申込期間 1月13日(水)～(定員次第締切)

◎受付窓口で先着順にて受け付けます。

ただし、お申込みは1コース、お1人様1件に限ります。(代理申込みは可)

申込方法 申込用紙に必要事項を記入の上、参加費を添えてお申込下さい。

定 員 各コース8名～10名(定員になり次第締め切り)



コース名	曜日	時間	日 程	回数	強度	定員
①頑張ろう！初めてスイム	水曜	午前10:00～11:00	1月20日、27日	8	★☆☆☆☆	8名
②バランス良く！アクアフィットネス		午前11:30～12:30	2月3日、10日、24日 3月3日、10日、17日			

初めてスイム◎クロール中心の教室。クロール習得者は他泳法にもチャレンジ！【レベルは初心者～初級】！

アクアフィットネス◎水中運動や水中ウォーキング、アクアビクス、ストレッチなど内容盛りだくさん！

③しっかり学ぼう！基本4種目	木曜	午前10:00～11:00	1月21日、28日	8	★☆☆☆☆	8名
④みんなで泳ごう！らくらくクロール		午後 2:30～ 3:30	2月4日、25日 3月4日、11日、18日、25日			

基本4種目◎クロールを中心に4種目の基本をレッスン！泳法練習中心にレッスンします。

らくらくクロール◎【初心者～初級】しんどかった息継ぎがらくに！クロールが泳げるようにレッスン！ゆったりクロールを目指します。

⑤楽しくヘルシーウォーキング	金曜	午前10:00～11:00	1月22日、29日	8	★☆☆☆☆	10名
⑥ステップアップ！チャレンジ4泳法		午後 2:30～ 3:30	2月5日、12日、26日 3月5日、12日、19日			

ヘルシー◎【健康な方】水中ウォーキングでリフレッシュ！

4種目チャレンジ◎【中級者】クロール～バタフライまで泳いで無理なく体力アップ！泳法解説も充実！

※詳しくはプールスタッフまでお気軽にお尋ね下さい

## ◎注意事項

- ・ 申込後、第1回目のスクールまでのキャンセルは全額返金致します。  
尚、以後のキャンセルに関しては返金することが出来ません。
- ・ 教室開始後の欠席に対する振替授業及び受講料の返金はございません。
- ・ 水着、スイミングキャップ、ゴーグル等を各自ご準備下さい。
- ・ 受講当日は毎回受講者カードを持参し、窓口で提示してから入場下さい。
- ・ 授業開始時間を厳守し、指導講師の指示に従って下さい。
- ・ 欠席される場合は当館までご連絡いただきますよう、ご協力お願い致します。

やまごえ温水プール 075(861)7647

