

# 第3期 大人水泳教室 のご案内



開講期間 令和5年11月～12月  
 料 金 7,210円(各7回教室、入場料・消費税込み)  
 申込期間 10月27日(金)9:30～(定員になり次第、締め切り)

◎2階会議室において受け付けます。  
 (会議室でのお申込みは10:30まで。以降は1階窓口にて受け付けます。)  
 お申込みは1コース、お一人様1件に限ります。(代理申込み可)

※受付時間が変更になっていますので、ご注意ください。

申込方法 申込書に必要事項を記入のうえ、受講料を添えてお申込ください。

定 員 各コース10名～14名

コース名	曜日	時間	日 程	回数	レベル	定員
①頑張ろう！初めてスイム	水曜	10:00～11:00	11月8日、15日、22日、29日 12月6日、13日、20日	7	★★★★☆	10名
②バランス良く！アクアフィットネス		11:30～12:30		7	★★★★☆	14名
③しっかり学ぼう！基本4種目	木曜	10:00～11:00	11月2日、9日、16日、30日 12月7日、14日、21日	7	★★★★☆	10名
④みんなで泳ごう！らくらくクロール		14:30～15:30		7	★★★★☆	10名
⑤楽しくヘルシーウォーキング	金曜	10:00～11:00	11月10日、17日、24日 12月1日、8日、15日、22日	7	★★★★☆	14名
⑥ステップアップ！チャレンジ4泳法		14:30～15:30		7	★★★★☆	10名

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！  
 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！

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◎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。

ヘルシー◎水中ウォーキングでリフレッシュ！  
 4種目チャレンジ◎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ください。



## ◎注意事項

- ・お申込後、第1回目の教室開始前までにキャンセルされた場合は受講料を全額返金します。  
 以後のキャンセルについては、原則として返金することはできません。
- ・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ありません。
- ・水着、スイミングキャップ、ゴーグル等を各自ご準備ください。
- ・館内の新型コロナウイルス感染防止対策にご協力ください。
- ・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ご入場ください。
- ・授業開始時間を厳守し、指導講師の指示に従ってください。
- ・欠席される場合は必ずご連絡をお願いします。

やまごえ温水プール 075(861)7647