

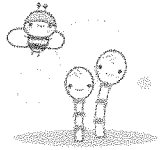


# 3月の教室案内

・3月18～20日(月～水)換水清掃の為、休館になります。

※ 以下の日程は、一般利用の方は自由コースのみとなります。

・土曜日の14:30～16:40、水・木曜日の18:00～19:00、金曜日の17:20～19:30は、小学生・幼児水泳教室を実施します。



	月	火	水	木	金	土	日	
10:00	休館日	モーニングスイム(初) 10:30～11:00		さわやか体操 10:20～11:00			日・祝は教室はございません	
11:00								
12:00								
13:00								
14:00						Enjoyエクササイズ 14:00～15:00		1/12～3/23 小学生水泳 14:30～15:30
15:00		アフタヌーンスイム 15:00～15:30	えんじょいアクア 15:15～15:50					幼児水泳 15:50～16:40
16:00								
17:00				1/9～3/13 小学生水泳 18:00～19:00	1/10～3/14 幼児水泳 18:00～18:50	1/11～3/15 幼児水泳 17:20～18:10		
18:00						小学生水泳 18:30～19:30		
19:00		ナイトスイム 19:15～19:45						ナイトアクア 19:15～19:45
20:00	最終受付 8 時						最終受付 4 時	

## <アクア教室>

教室名	時間	定員	内 容
さわやか体操	40分	20名	ウォーキングを中心に楽しくゲームを行います。
えんじょいアクア	35分	20名	音楽に合わせて水中アクアピクスを行います。
ナイトアクア	30分	20名	水流・水圧を利用した水中運動を行います。

## <水泳教室> ☆ 受付にて教室参加の旨をお伝えください。

教室名	時間	定員	内 容
モーニングスイム	30分	15名	水慣れ・クロールの基礎を指導いたします。
アフタヌーンスイム	30分	20名	クロール25m以上泳げる方から4泳法の指導をいたします。
ナイトスイム	30分	20名	水慣れの基本から25m以上を楽に泳ぐコツ、泳法アップの指導をいたします。

## <有料教室> ☆ 運動できる服装・タオル・水分等をご持参ください。

教室名	時間	定員	内 容
Enjoyエクササイズ	60分	20名	健康保持目的のプールでは出来ない楽しい教室を行います。
<動画教室>プール	30分	5名	一つの泳法を水中、陸上から撮影しアドバイスいたします。

※ フロアー教室、動画教室は1回¥600(税込)で参加できます。お得な回数券あります!

※ 他教室は利用料金のみで参加できますので、ぜひお越しください♪♪