

# 9月の教室案内

※ 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。

水・木曜日の17:40～19:20

の教室実施中は混雑が予想されます。

金・土曜日の17:00～19:50

時間をずらしてのご利用をお勧めします。

※ 28日～10月2日は、換水清掃の為休館になります。

|       | 月           | 火                        | 水                       | 木                     | 金                          | 土                          | 日             |
|-------|-------------|--------------------------|-------------------------|-----------------------|----------------------------|----------------------------|---------------|
| 10:00 | 休<br>館<br>日 |                          |                         | さわやか体操<br>10:20～11:00 |                            | モーニングスイム(初)<br>10:30～11:00 | 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<br>14:00～15:00 |                            |               |
| 15:00 |             | アフタヌーンスイム<br>15:00～15:30 | えんじょいアクア<br>15:15～15:50 |                       |                            |                            |               |
| 16:00 |             |                          |                         |                       |                            |                            |               |
| 17:00 |             |                          |                         |                       | 7/10～9/18                  | 7/11～9/19                  | 最終受付 4時       |
| 18:00 |             |                          | 7/8～9/16                | 7/9～9/17              | 幼児水泳<br>17:20～18:10        | 幼児水泳<br>17:20～18:10        |               |
| 19:00 |             | ナイトスイム<br>19:15～19:45    | 小学生水泳<br>18:00～19:00    | 子供水泳<br>18:00～19:00   | 小学生水泳<br>18:30～19:30       | 小学生水泳<br>18:30～19:30       |               |
| 20:00 |             |                          |                         |                       |                            |                            |               |
|       |             |                          |                         |                       |                            |                            |               |

4日はお休み。

最 終 受 付 8 時

<アクア教室> ※ この教室は利用料金のみで参加できますので、ぜひお越し下さい♪

| 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や体操を行います。 |
| えんじょいアクア | 35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。 ※ この教室は利用料金のみで参加できます

| 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。 |

<有料フロアー教室> ☆ 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。 |

※ フロアー教室は1回¥650(税込)で参加できます。お得な回数券あります！

※ この教室は(株)イーストリバーが実施する教室となります。

イワケン健康づくりセンタープール  
TEL 0983-23-2335