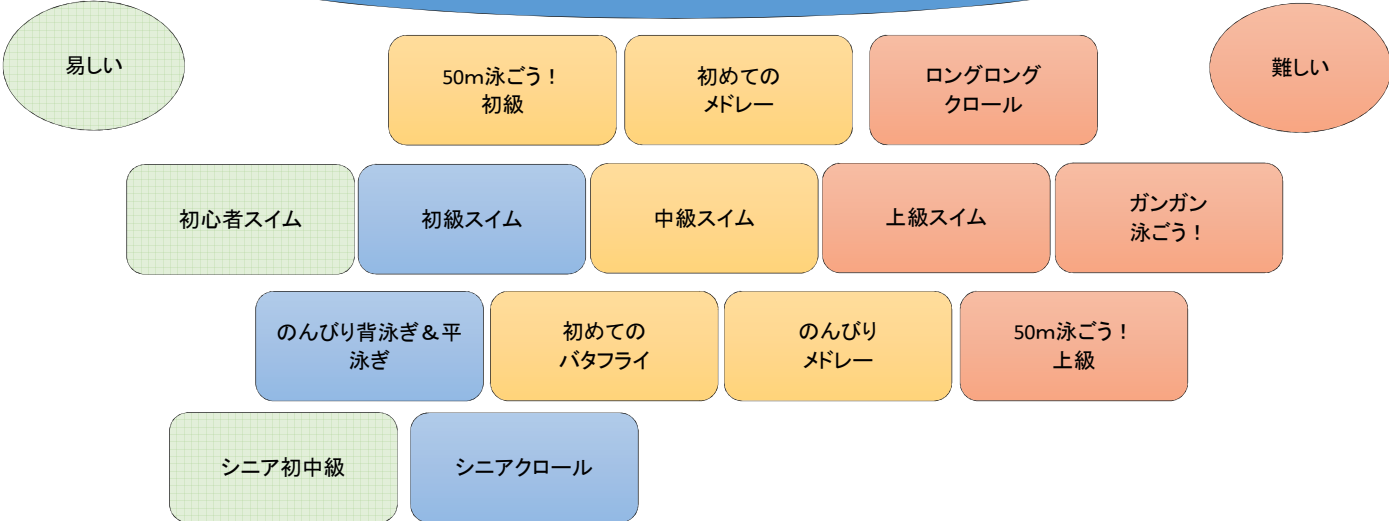


保土ヶ谷プール 第1期(4月～6月)水泳教室一覧表

成人水泳教室

クラス名	曜日・時間	レベル	定員	料金/回数	内容
初心者スイム	水曜 13:45～14:45	★	10名	10,230円/11回	クロール25mを目標に練習します！ (クロール初級に該当)
	金曜 12:35～13:35				
初級スイム	木曜 11:25～12:25	★★	10名	10,230円/11回	クロール50m・背泳ぎの25mに挑戦！ (クロール中級・背泳ぎに該当)
	土曜 12:35～13:35				
シニア初中級	水曜 12:35～13:35	★★	10名	10,230円/11回	背泳ぎ・平泳ぎを基礎から学べます！ (対象:原則65歳以上の方)
	木曜 10:15～11:15				
50m泳ごう！初級	木曜 10:15～11:15	★★	10名	10,230円/11回	クロールと背泳ぎの50m完泳を目指します！ (2泳法Aに該当)
	金曜 12:35～13:35				
シニアクロール	水曜 12:35～13:35	★★	10名	10,230円/11回	楽にクロール100mを泳げるように練習します！ (対象:原則65歳以上の方)
	土曜 11:25～12:25				
のんびり背泳ぎ & 平泳ぎ	月曜 11:25～12:25	★★	10名	10,230円/11回	ゆっくりのんびりと背泳ぎと平泳ぎの100mに挑戦！
	水曜 13:45～14:45				
中級スイム	月曜 10:15～11:15	★★★	10名	10,230円/11回 (月曜9,300円/10回)	クロール・背泳ぎ・平泳ぎのレベルアップ！ (3泳法に該当)
	金曜 13:45～14:45				
初めてのバタフライ	水曜 10:15～11:15	★★★	10名	10,230円/11回	バタフライの基礎を中心に初めて泳ぐ方にオススメです！ (バタフライ初級に該当)
	木曜 11:25～12:25				
初めてのメドレー	月曜 10:15～11:15	★★★	10名	10,230円/11回 (月曜9,300円/10回)	100m個人メドレー完泳に挑戦！ (4泳法Aに該当)
	水曜 11:25～12:25				
ロングロング クロール	火曜 9:05～10:05	★★★★	10名	10,230円/11回 (火曜7,440円/8回)	クロールで長距離を泳ぎ、体力と心肺機能の向上を目的としたクラスです！ (ゆったりクロールロングに該当)
	木曜				
上級スイム	月曜 11:25～12:25	★★	10名	10,230円/11回 (月曜9,300円/10回)	4泳法をさらに楽に早く上手に泳ぐクラスです！ (4泳法Bに該当)
	木曜 12:35～13:35	★★			
50m泳ごう！上級	月曜 12:35～13:35	★★	10名	10,230円/11回 (月曜9,300円/10回)	バタフライと平泳ぎの50m完泳を目指します！
	水曜 11:25～12:25	★★			
のんびりメドレー	水曜 10:15～11:15	★★	10名	10,230円/11回	ゆっくり自分のペースで200m個人メドレーを泳ぎます！ (ゆったり4泳法に該当)
	土曜 12:35～13:35	★★			
ガンガン泳ごう！	月曜 12:35～13:35	★★	10名	10,230円/11回 (月曜9,300円/10回)	4泳法で1500m前後泳ぎ込みます！ (4泳法Cに該当)
	木曜	★★★★			
パーソナルレッスン	月曜 9:00～9:30	★ ～ ★★★★	各回1名	1回 3,000円	1回30分レッスンで個々に合わせたプログラムを行います。 全く泳げない方や、もっと上手に泳ぎたい方、もっと速く泳ぎたい方どなたでもご参加いただけます。
	水曜 9:30～10:00				
	木曜 15:00～15:30				
	9:00～9:30				
	9:30～10:00				
	火曜 13:45～14:15 14:15～14:45 15:00～15:30				

泳力別教室早見表

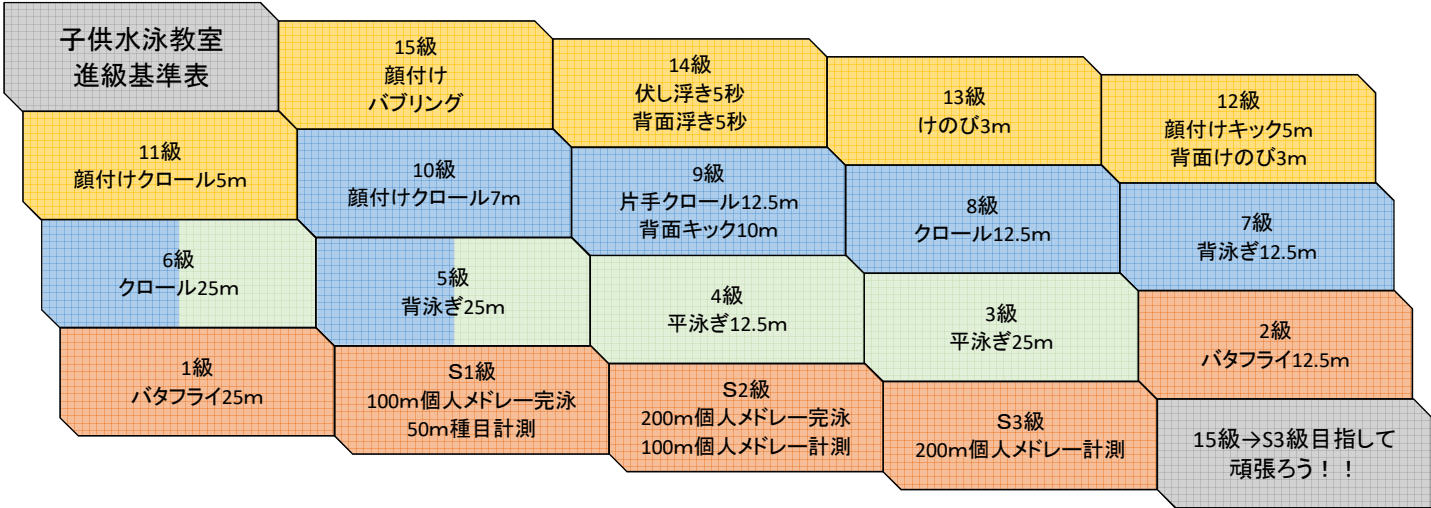


成人アクア教室

クラス名	曜日・時間		レベル	定員	料金/回数	内容
アクアビクス 初級	火曜	10:15～11:15	★	30名	8,240円/8回	初心者向け！体力に自信がない方向けのプログラムです！
アクアビクス 中級	火曜	11:25～12:25	★★★	30名	8,240円/8回	慣れてきたら少しハードに身体を動かしましょう！
水中ウォーキング	火曜	12:35～13:20	★	30名	8,800円/11回 (火曜6,400円/8回)	初心者向け！ゆっくり歩いて身体を動かしましょう！
	土曜	13:45～14:30				
スタンドアップエクサ	月曜 木曜	13:45～14:45	★★★	10名	13,200円/11回 (月曜12,000円/10回)	ボードの上に乗り体を動かしながら体幹を鍛えます！
	金曜	10:15～11:15 11:25～12:25				

子供水泳教室

クラス名		曜日・時間		レベル	定員	料金/回数	内容
幼 児 ス イ ミ ン グ	月曜	15:00～15:45 15:55～16:40	★	20名	7,975円/11回 (月曜・日曜7,250円/10回) (火曜5,800円/8回)	水慣れから始めて、クロールで5mを泳ぎ切ることを目標に楽しくプールに通いましょう！ (対象:3歳～未就学児 クラス:15級～8級)	
	火曜						
	水曜						
	木曜						
	金曜						
小 学 学 校 A	土曜	11:25～12:10	★★	20名	9,625円/11回 (月曜・日曜8,750円/10回) (火曜7,000円/8回)	水慣れから始めて、クロール・背泳ぎの25m完泳を目標に水に慣れ親しんで泳ぎを覚えていきます！ (対象:小学生～ クラス:15級～5級)	
	日曜	9:05～9:50					
	月曜	15:55～16:55					
	火曜						
	水曜						
木曜							
小 学 学 校 B	金曜	9:05～10:05	★★★	20名	9,625円/11回 (月曜・日曜8,750円/10回) (火曜7,000円/8回)	クロール・背泳ぎ・平泳ぎの25m完泳を目標に徐々に体力をつけて、きれいな泳ぎを身につけていきます！ (対象:小学生～ クラス:6級～3級)	
	土曜						
	日曜						
	月曜						16:55～17:55
	火曜						
水曜							
木曜							
小 学 学 校 C	金曜	10:15～11:15	★★★ ～ ★★★★	20名	9,625円/11回 (月曜・日曜8,750円/10回) (火曜7,000円/8回)	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライをそれぞれ25m完泳を目標にかっこよく泳げるようになりましょう！ バタフライ25mが泳げたら、さらに上級のクラスもあります！ (対象:小学生～ クラス:2級～)	
	土曜						
	日曜						
	月曜						
	火曜						



保土ヶ谷プール スタジオ教室一覧表

成人スタジオ教室

クラス名	曜日・時間		レベル	定員	料金/回数	内容
リ ラ ッ ク ス ヨ ガ	月曜	13:30～14:30	★	15名	9,300円/10回	呼吸に合わせて、様々な姿勢をとっていきます！
骨 盤 体 操	水曜	13:45～14:45	★★	15名	10,230円/11回	骨盤周りの筋肉を刺激し、正しい位置に戻して内臓の働きを良くし、お腹周りをすっきりさせましょう！
フ ラ ダ ン ス	木曜	11:00～12:00	★★	15名	10,230円/11回	ハワイアンミュージックに合わせて、ウエスト周りをシェイプアップ！
姿 勢 改 善 教 室	火曜	13:45～14:45	★★	15名	10,230円/11回 (火曜7,440円/8回)	ストレッチだけでは矯正できない猫背や体の歪みを予防・改善していく体操です！
	木曜	12:30～13:30				
ヨ ガ ピ ラ テ ィ ス	水曜 金曜	10:00～11:00	★★	15名	10,230円/11回	インナーマッスルを鍛えた後に、ヨガで使った筋肉をほぐしていきます！
ス ロ ー ジ ョ ギ ン グ & 筋 ト レ 教 室	月曜	13:45～14:45	★★	15名	10,230円/11回 (月曜9,300円/10回)	歩きと同じ労力でカロリー消費がなんと2倍のスロージョギングに、筋トレ引き締め効果も併せました！
	木曜	12:30～13:30				
ス ロ ー ジ ョ ギ ン グ & ダ イ エ ッ ト 教 室	月曜	12:30～13:30	★★	15名	9,300円/10回 (火曜7,440円/8回)	歩きと同じ労力でカロリー消費がなんと2倍のスロージョギングで、ダイエットのコツを教えます！
	火曜	13:45～14:45				
シェイプアップピラティス	水曜 金曜	11:15～12:15	★★★	15名	10,230円/11回	インナーマッスルを刺激し、基礎代謝を上げて、美しいボディラインを作りましょう！
バリエーションエアロ	木曜	9:30～10:30	★★★★	15名	10,230円/11回	週毎に様々な動きを取り入れながら、身体を動かします！
エ ア ロ ボ ク シ ン グ	水曜	12:30～13:30	★★★★	15名	10,230円/11回	日頃のストレスを発散させながら、二の腕や太ももを引き締めていきましょう！
ファンクショナルサーキット	火曜	9:00～12:00	★ ～ ★★ ★★★★		1回 800円	硬くなった筋肉を柔らかくする！ 弱くなった筋肉を強くする！ 身体に負担のない正しい動作が身につく！ 効率よく力をつかってカロリーもしっかり消費！

◎スロージョギングとは・・・隣の方と話ができるぐらいの運動強度で行うジョギング運動になります。