

# 第1期 保土ヶ谷プール 成人水泳・アクア教室

## 4月1日(金)～6月30日(木)

教室名	先生	曜日/時間	料金/回数	内容	定員	レベル
はじめてクロール	森	月 10:15~11:15	13,000円 13回	クロールを基礎から学べます! (水泳初心者歓迎)	10名	★
	森	水 11:25~12:25	13,000円 13回			
	志田	木 13:45~14:45	13,000円 13回			
クロール中級	森	水 10:15~11:15	13,000円 13回	クロールを50m以上を目指します! キレイに泳ぎたい方におススメです	10名	★★
	稲垣	金 12:35~13:35	13,000円 13回			
ロングロングクロール	稲垣	火 9:05~10:05	10,000円 10回	クロールを楽に100m以上泳げるようになることを目指します!	10名	★★
	稲垣	木 13:45~14:45	13,000円 13回			
はじめて平泳ぎ	久代	月 12:35~13:35	13,000円 13回	平泳ぎを基礎から学べます! (平泳ぎ初心者歓迎)	10名	★★
	志田	火 13:45~14:45	10,000円 10回			
平泳ぎ中級	久代	木 10:15~11:15	13,000円 13回	平泳ぎのスタート/ターンを習得し、上達を目指します	10名	★★★★
	稲垣	金 13:45~14:45	13,000円 13回			
はじめてバタフライ	稲垣	水 10:15~11:15	13,000円 13回	バタフライを基礎から学べます。 (バタフライに初めて挑戦したい方にオススメ)	10名	★★★★
	松下	木 12:35~13:35	13,000円 13回			
バタフライ中級	稲垣	木 12:35~13:35	13,000円 13回	バタフライをよりきれいに泳げるようになります!	10名	★★ ★★
		金 13:45~14:45	13,000円 13回			
水中撮影フォーム改善 <small>new</small>	稲垣	月 9:05~10:05	26,000円 13回	カメラを使って水中でフォーム撮影採ったフォームをその場で確認して修正していきます。	5名	★★★★
	稲垣	木 9:05~10:05	26,000円 13回			
2泳法A	稲垣	水 11:25~12:25	13,000円 13回	クロールと背泳ぎの2種目を練習します	10名	★★
	森	金 12:35~13:35	13,000円 13回			
2泳法B	稲垣	火 13:35~14:45	13,000円 13回	クロールと平泳ぎの2種目を練習します	10名	★★
	稲垣	木 10:15~11:15	13,000円 13回			

教室名	先生	曜日/時間	料金/回数	内容	定員	レベル
3泳法	稲垣	月 10:15~11:15	13,000円 13回	クロール・背泳ぎ・平泳ぎの3種目を練習します。 各種目のレベルアップを目指します。	10名	★★★★
	久代	水 12:35~13:35	13,000円 13回			
	島田	土 11:25~12:25	13,000円 13回			
4泳法A	久代	月 11:25~12:25	13,000円 13回	4泳法(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ)をさらに上手に泳げることを目指します。 1000m以上泳ぎます。	10名	★★★★
	稲垣	水 12:35~13:35	13,000円 13回			
	松下	木 11:25~12:25	13,000円 13回			
4泳法土	飯島	土 11:25~12:25	13,000円 13回	4泳法Aからステップアップをしていきます。	10名	★★★★
4泳法B	稲垣	月 11:25~12:25	13,000円 13回	100m個人メドレーを泳げるようになることを目指し1500mを泳ぎます。	10名	★★★★
	稲垣	木 11:25~12:25	13,000円 13回			
マスターズ <small>new</small>	稲垣	水 13:45~14:45	13,000円 13回	水泳競技大会“マスターズ”出場を目標に競技会にあわせた練習メニューでトレーニングします。	10名	★★★★ ★★★★
めざせOWS!	松下	土 12:35~13:35	13,000円 13回	オープンウォータースイミング大会参加を目指し、海練習もします。まずは1km!	10名	★★★★~
アクアウォーキング(各定員15名)	高橋	火 12:35~13:20	10,000円 10回	ゆっくり歩いて体を動かしましょう! (初心者向け)浮力があるので足腰への負担も軽減できます。	15名	★ ★ ★
	高田	金 9:05~9:50	13,000円 13回			
	土本	土 13:45~14:20	13,000円 13回			
スタジオエクササイズ+アクアウォーキング	土本	月 12:20~13:35	13,000円 13回	スタジオで体操の後、水中でリラックスしながら心肺機能向上!姿勢改善・鬱にも効果あり!	10名	★★
アクアシエイプ	高橋	火 11:25~12:25	10,000円 10回	ヌードルなどを使いバラエティ豊かな動きでシェイプアップを目指しましょう!	10名	★★ ★★
	高田	金 10:00~11:00	13,000円 13回			
アクアビクス	高橋	火 10:15~11:15	10,000円 10回	リズム的な音楽に合わせて、伸び伸び楽しく体を動かしましょう!	30名	★★★★
	高田	金 11:10~12:10	13,000円 13回			
SUPヨガ	谷野	月 13:45~14:45	17,550円 13回	水に癒されながら体幹を鍛え、心身の調和とリラックス効果が期待できます。	10名	★★★★ ★★
SUPヨガ SLOW	高松	水 9:05~10:05	16,200円 12回			

どの教室も1回からの体験参加もできますよ!



## 教室タイムスケジュール

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
9:05 ~10:05	水中撮影 フォーム改善	ロングロング クロール	SUPヨガ	水中撮影 フォーム改善	アクア ウォーキング	
10:15 ~11:15	はじめて クロール	アクアビクス	はじめて バタフライ	平泳ぎ中級	アクアシェイプ	
	3泳法		クロール中級	2泳法B		
11:25 ~12:25	4泳法A	アクアシェイプ	はじめて クロール	4泳法A	アクアビクス	4泳法
	4泳法B		2泳法A	4泳法B		3泳法
12:35 ~13:35	スタジオエクササイズ+ アクアウォーキング	アクア ウォーキング	4泳法A	はじめて バタフライ	クロール中級	めざせOWS!
	はじめて平泳ぎ		3泳法	バタフライ中級	2泳法A	
13:45 ~14:45	SUPヨガ	はじめて平泳ぎ	マスターズ	はじめて クロール	平泳ぎ中級	アクア ウォーキング
		2泳法B		ロングロング クロール	バタフライ中級	

## 全教室日程(全10~13回)

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
全13回	全10回	全13回	全13回	全13回	全13回
4月4日	4月5日	4月6日	4月7日	4月1日	4月2日
4月11日	4月12日	4月13日	4月14日	4月8日	4月9日
4月18日	4月19日	4月20日	4月21日	4月15日	4月16日
4月25日	5月3日	4月27日	4月28日	4月22日	4月23日
5月2日	5月10日	5月4日	5月5日	4月29日	4月30日
5月9日	5月17日	5月11日	5月12日	5月6日	5月7日
5月16日	5月31日	5月18日	5月19日	5月13日	5月14日
5月23日	6月7日	5月25日	5月26日	5月20日	5月21日
5月30日	6月14日	6月1日	6月2日	5月27日	5月28日
6月6日	6月21日	6月8日	6月9日	6月3日	6月4日
6月13日		6月15日	6月16日	6月10日	6月11日
6月20日		6月22日	6月23日	6月17日	6月18日
6月27日		6月29日	6月30日	6月24日	6月25日

## 1次募集期間

**3月1日(火) ~ 3月15日(火)**

抽選または閉講になった場合にはこちらからご連絡させていただきます。

## 1次募集お支払期間

**3月17日(木) ~ 3月27日(日)**

期間内にお支払頂けない場合キャンセル扱いとさせていただきます。

2次募集は3月17日(木) ~ 空きクラスのみ先着順となります。

## ◎インターネットでの申し込み方法

- ①ホームページの教室申し込みページからフォームに必要事項を入力し、送信してください。
- ②抽選を行い、メールにて結果を送信いたします。メール受信設定をしている方は「kssc.hodogaya.pool@gmail.com」からメールが受信できるように設定の変更をお願いします。  
\*2次募集については、インターネットでの受付は行いません。

## ◎窓口での申し込み方法 (受付時間は16時までです)

- ①当館にご来訪頂き、所定の申込用紙に記入して頂きます。
- ②一次募集で定員数が上回った場合、抽選を行います。  
※希望教室にお入り頂けない場合のみご連絡致します。
- ③二次募集は3月17日(木)より 空きのあるクラスは、先着順にてお申込みいただけます。

### 【教室申込注意事項】

- ①入金後のお客様の都合による返金及びクラスの変更はできません。予めご了承ください。
- ②各教室申込人数が5名未満の場合、開催中止になる場合がございます。
- ③教室をお休みされる場合は、教室開始前までにご連絡をお願いします。
- ④お休みされる場合の振替は受講期間内でご利用ください。
- ⑤盗難防止のためロッカー(50円/1回)を使用し、必ず鍵をかけください。
- ⑥お休みされた分は、振替としてご利用いただけます。