

保土ヶ谷プール

第1期 成人水泳・アクア教室

4月1日(土)~6月30日(金)



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	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)	15名	★
	水	11:25~12:25	12,000円 12回			
	木	13:45~14:45	12,000円 12回			
クロール中級	水	10:15~11:15	12,000円 12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	15名	★★
	金	12:35~13:35	12,000円 12回			
ロングロングクロール	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!	15名	★★
はじめて背泳ぎ	木	10:15~11:15	12,000円 12回	背泳ぎを基礎から学べます!	15名	★★
はじめて平泳ぎ	火	13:45~14:45	10,000円 10回	平泳ぎを基礎から学べます! (平泳ぎ初心者歓迎)	15名	★★
	木	12:35~13:35	12,000円 12回			
平泳ぎ中級	金	12:35~13:35	12,000円 12回	平泳ぎのスタート/ターンを習得し、上達を目指します	15名	★
はじめてバタフライ	月	12:35~13:35	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)	15名	★★★★
	水	10:15~11:15	12,000円 12回			
バタフライ中級	月	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!	15名	★★ ★★
	木	12:35~13:35	12,000円 12回			
2泳法A	水	11:25~12:25	12,000円 12回	クロールと背泳ぎの2種目を練習します	15名	★★
	金	13:45~14:45	12,000円 12回			
2泳法B	火	13:45~14:45	10,000円 10回	クロールと平泳ぎの2種目を練習します	15名	★★
	木	10:15~11:15	12,000円 12回			
2泳法C	金	13:45~14:45	12,000円 12回	平泳ぎとバタフライの2種目を練習します	15名	★★
マスターズ	水	13:45~14:45	12,000円 12回	目標にあわせた練習! たくさん泳ぎ持久力をつけたメニューでトレーニングします。	10名	★★★★ ★★★★

教室名	先生	曜日/時間	料金/回数	内容	定員	レベル
ロングロング3泳法	木	13:45~14:45	12,000円 12回	クロール・背泳ぎ・平泳ぎをキレイにゆっくり泳げることを目指します。 目指せ1000m!	15名	★★★
	土	11:25~12:25	13,000円 13回			
3泳法	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。	15名	★★★
	水	12:35~13:35	12,000円 12回			
4泳法A	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。	15名	★★★
	水	12:35~13:35	12,000円 12回			
	木	11:25~12:25	12,000円 12回			
4泳法土	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。	15名	★★★
4泳法B	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。	15名	★★★
	木	11:25~12:25	12,000円 12回			
ほ도가やOWS!	松下	土	12:30~13:30	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。	15名	★★★★
アクアウォーキング(各定員15名)	高橋	火	12:35~13:20	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	★
	関口	金	9:05~9:50			
シェイプアップアクアウォーキング	土本	土	13:35~14:20	水の抵抗を利用し体幹を鍛えます。歩・走・跳で心肺機能もアップします		★
HOTダイエットアクア	土本	月	9:05~10:05	13,000円 13回	5名	★★
	木	12,000円 12回				
アクアフィットネス	高橋	火	11:25~12:25	10,500円 10回	20名	★★
	鳥毛	金	11:25~12:25	12,600円 12回		
アクアビクス	高橋	火	10:15~11:15	10,500円 10回	30名	★★★★
	鳥毛	金	10:15~11:15	12,600円 12回		
SUPヨガ	谷野	月	13:45~14:45	17,550円 13回	10名	★★★★
SUP yoga&Fit ~リズムトレーニング~	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	HOTダイエット アクア	ロングロング クロール	SUPヨガ	HOTダイエット アクア	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	はじめて背泳ぎ	アクアビクス	
	3泳法		クロール中級	2泳法B		
11:25 ~12:25	4泳法A	アクアフィットネス	はじめて クロール	4泳法A	アクアフィットネス	4泳法
	4泳法B		2泳法A	4泳法B		ロングロング 3泳法
12:35 ~13:35	バタフライ中級	アクア ウォーキング	4泳法A	はじめて平泳ぎ	クロール中級	12:30~13:30 ほどがや OWS!
	はじめて バタフライ		3泳法	バタフライ中級	平泳ぎ中級	
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	2泳法C	13:35~14:20 シェイプアップ アクアウォーキング
		2泳法B		ロングロング 3泳法	2泳法A	

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

1次募集期間

3月4日(土) ~ 3月18日(土)

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20日(月) ~ 3月27日(月)

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20日(月) ~ 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20日(月)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お休みされた分は、振替としてご利用いただけます。振替は受講期間内にご利用ください。
- ⑤盗難防止のためロッカー(50円/1回)を使用し、必ず鍵を付けて下さい。