

保土ヶ谷プール

第3期 成人水泳・アクア教室 9月1日(金)～10月31日(火)



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	齋藤 月	10:15～11:15	9,000円 9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	7,000円 7回			
	関口 木	13:45～14:45	7,000円 7回			
クロール中級	水	10:15～11:15	7,000円 7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	★★
	関口 金	12:35～13:35	8,000円 8回			
ロングロングクロール	火	9:05～10:05	6,000円 6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	★★
	松下 木	13:45～14:45	7,000円 7回			
はじめて背泳ぎ	関口 木	10:15～11:15	7,000円 7回	背泳ぎを基礎から学べます。	15名	★
はじめて平泳ぎ	関口 木	12:35～13:35	7,000円 7回	平泳ぎを基礎から学べます！ (平泳ぎ初心者歓迎)	15名	★★
	火	13:45～14:45	6,000円 6回			
平泳ぎ中級	松下 金	12:35～13:35	8,000円 8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	関口 月	12:35～13:35	9,000円 9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おススメ)	15名	★★★
	水	10:15～11:15	7,000円 7回			
バタフライ中級	齋藤 月	12:35～13:35	9,000円 9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	★★★
	松下 木	11:25～12:25	7,000円 7回			
2泳法A	水	11:25～12:25	7,000円 7回	クロールと背泳ぎの2種目を練習します	15名	★★
	関口 金	13:45～14:45	8,000円 8回			
2泳法B	松下 木	10:15～11:15	7,000円 7回	クロールと平泳ぎの2種目を練習します	15名	★★
2泳法C	松下 木	12:35～13:35	7,000円 7回	平泳ぎとバタフライの2種目を練習します	15名	★★
	松下 金	13:45～14:45	8,000円 8回		15名	★★
ロングロング3泳法	関口 土	11:25～12:25	9,000円 9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	★★★

教室名	先生	曜日/時間	料金/回数	内 容	定員	レベル
3泳法	関口 月	10:15～11:15	9,000円 9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	7,000円 7回			
4泳法A	齋藤 月	11:25～12:25	9,000円 9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	7,000円 7回			
	関口 木	11:25～12:25	7,000円 7回			
4泳法土	島田 土	11:25～12:25	9,000円 9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	関口 月	11:25～12:25	9,000円 9回	100m個人メドレーを泳げることを目指し1500mを泳ぎます。	15名	★★★
マスターズ	関口 水	13:45～14:45	7,000円 7回	目標にあわせた練習！たくさん泳ぎ持久力を上げるトレーニングします。	10名	★★★
OWSほどがや	松下 土	12:30～13:30	9,000円 9回	オープンスウォータースイミング大会参加を目指し、海練習をします。	10名	★★★ ～
アクアウオーキング (各定員15名)	高橋 火	12:35～13:20	5,950円 7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	★
	関口 金	9:05～9:50	6,800円 8回			★
シェイプアップ アクア ウオーキング	土本 土	13:35～14:20	7,650円 9回	水の抵抗を利用して体幹を鍛えます。 歩・走・跳で心肺機能・筋力もアップします。水の中では関節可動域も広がりが膝・腰に優しい！	15名	★
HOTダイエットアクア	土本 月 木	9:05～10:05	9,000円 9回	採暖室の体操で汗を流し、水中で心肺機能向上！サウナ水風呂感覚気分爽快！・鬱にも効果あり！	5名	★★
			8,000円 8回			
アクアフィットネス	高橋 火	11:25～12:25	7,350円 7回	水の中で楽しく全身を動かします。水の中では関節への負担が減り、大きな動きができます。 ストレッチ効果と筋力UPも期待できます。	20名	★★
	鳥毛 金	11:25～12:25	9,450円 9回			★★
アクアビクス	高橋 火	10:15～11:15	7,350円 7回	リズミカルな音楽に合わせて、伸び伸び楽しく体を動かしましょう！	30名	★★★
	鳥毛 金	10:15～11:15	9,450円 9回			
SUPヨガ	谷野 月	13:45～14:45	12,150円 9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 yoga & Fit ～リズムトレーニング～	高松 水	9:05～10:05		音楽に合わせてヨガのポーズやバランスを取りステップをふんでトレーニング！		★★

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	バタフライ中級		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	2泳法C	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
				ロングロング クロール	2泳法A	

全教室日程(全8～9回)

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

1次募集期間

8月4日(金)～8月17日(木)

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

8月21日(月)～8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8月21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8月21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、必ず鍵をかけて下さい。