

保土ヶ谷プール 第2期(7~8月)成人水泳・アクア教室

教室名	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	6,600円 6回	初心者歓迎!水泳の基礎となるクロールについて学びます	15名	★
ロングロングクロール	火 9:05~10:05	9,900円 9回	クロールを楽に100m以上泳ぐ事を目指します!	15名	★★
はじめて平泳ぎ	火 13:45~14:45	9,900円 9回	初心者歓迎!平泳ぎの基礎を習得	15名	★★
はじめてバタフライ	月 12:35~13:35	6,600円 6回	バタフライの基礎を学びます	15名	★★★
	木 10:15~11:15	9,900円 9回			
バタフライ中級	月 12:35~13:35	6,600円 6回	バタフライをきれいに泳げるようになりましょう	15名	★★
	木 12:35~13:35	9,900円 9回			
2泳法A	水 11:25~12:25	9,900円 9回	クロールと背泳ぎ2種目を練習	15名	★★
	金 13:45~14:45	9,900円 9回			
2泳法B	木 10:15~11:15	9,900円 9回	クロールと平泳ぎ2種目を練習	15名	★★
2泳法C	金 12:35~13:35	9,900円 9回	バタフライ・平泳ぎ2種目練習します	15名	★★
3泳法	月 10:15~11:15	6,600円 6回	クロール・背泳ぎ平泳ぎ3種目練習	15名	★★★
	木 11:25~12:25	9,900円 9回		15名	
ロングロング3泳法	水 9:05~10:05	9,900円 9回	クロール・背泳ぎ・平泳ぎの3泳法で目指せ1000m!	15名	★★★
はじめて背泳ぎ&クロール	木 12:35~13:35	9,900円 9回	背泳ぎとクロール2種目の基礎を習得できます。	15名	★
	土 11:25~12:25	9,900円 9回			

第2期(7~8月)は休館日はございませんが、7/21日(月・祝日)と8月11日(月・祝日)は教室のみお休みとなります。(一般開放は有り)



教室名	曜日/時間	料金/回数	内容	定員	レベル
4泳法A	月 11:25~12:25	6,600円 6回	4種目練習します。クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ上手に泳げる様になりましょう!	15名	★★★
	水 12:35~13:35	9,900円 9回			
	木 11:25~12:25	9,900円 9回			
4泳法B	月 11:25~12:25	6,600円 6回	個人メドレーを習得!(100m)	15名	★★★
4泳法	土 11:25~12:25	9,900円 9回	4泳法Aからステップアップ!	15名	★★
らくらくスイム	月 13:45~14:45	6,600円 6回	のんびりゆっくり、楽に泳ぐクラス。リハビリにもよし	15名	★
	水 11:25~12:25	9,900円 9回		15名	★
ほどがやOWS!	水 12:35~13:35	9,900円 9回	OPENウォータースイミング大会等の参加を目指し練習します	10名	★★
	土 12:30~13:30	9,900円 9回		10名	
HOTダイエットアクア	月 9:05~10:05	6,600円 6回	採暖室で運動後、水中で心肺機能の向上!サウナ水風呂感覚。うつ解消。	6名	★
	木 9:05~10:05	9,900円 9回			
アクアウォーキング	火 12:35~13:20	8,550円 9回	ゆっくり歩き体を動かす初心者向けクラス。浮力で足腰への負担も軽い!	15名	★
	金 9:05~9:50	8,550円 9回			
シェイプアップアクアウォーキング	土 13:35~14:20	8,550円 9回	水の抵抗を利用し体幹を鍛えます!疲れにくい体を作ります!	15名	★
アクアビクス	火 10:15~11:15	10,350円 9回	リズム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	★★★
	金 10:15~11:15	10,350円 9回			
アクアフィットネス	火 11:25~12:25	10,350円 9回	水の中では関節への負担が減り、大きな動きを楽しく行えます。	20名	★★
	金 11:25~12:25	10,350円 9回			
アクアZUMBA	水 10:15~11:15	10,350円 9回	ジャンルの異なる曲を、楽しく踊ってシェイプ!	30名	★★

※アクアウォーキングは45分のレッスンになります。

※担当者につきましては、現在調整中です。決まり次第HPまたは館内掲示にてご連絡致します。