

# 週間プログラムのご案内

通いたくなる魅力的な教室がたくさんあります！

種 目	曜日	時 間	受講料	内 容	
プ ー ル 教 室	流水脂肪燃焼 ウォーキング	水	13:30~14:15	月4回の 月謝制 3,300円	流水マシンを使ってプールの中で リラックスウォーキング！
		水	14:45~15:30		
	流水リハビリ	金	18:15~19:00		流水マシンを使用して運動します リハビリ目的の方におススメ！
		金	19:15~20:00		
	キンダー（幼児）水泳	火	14:45~15:30		来年度小学生になる幼児対象の 水慣れ中心のプログラムです
	ジュニア（小学生） 水泳（初級）	火	16:00~16:45		全学年対象です 水慣れから 25M完泳を目標に ※ 25M 泳げるようになったら 中級クラスに進もう！
			18:00~18:45		
		土	15:00~15:45		
			16:00~16:45		
	ジュニア（小学生） 水泳（中級）	火	17:00~17:45		4泳法習得が目標です 初級からステップアップした お友達もたくさんいますよ！
土		18:00~18:45			
室内 教室	太極拳教室	毎月 第3 土曜日 14:30 ~ 15:15	各回 830円	楊名時24式太極拳を習得します 初めての方もお気軽に！	
	おはよう ヨガ教室	毎月 第3 土曜日 11:15 ~ 12:00		月1回のヨガ体験 初めての方もお気軽に！	

※ 各教室とも原則 月4回の開催になります 定員の状況など、詳しくはお問い合わせください  
 ※ 教室参加時は、各施設の利用料は必要ありません

種 目	曜日	時 間	受講料	内 容	
プ ー ル	成人ワンポイント 水泳	火	14:30~14:40 15:45~15:55 18:50~19:00	施設 利用料 のみ	成人向けの水泳ワンポイント アドバイスです 各回、10分間の内容です
		水	13:15~13:25 14:30~14:40		
		金	18:00~18:10 19:00~19:10		
		土	15:45~15:55		
	10分 アクア （水中ウォーキング）	木	14:00~14:10 14:20~14:30		水のさまざまな“カ”を利用して ウォーキングを中心に行います 各回、10分間の内容です
ヌードルフロート利用	別途、曜日・時間 掲示します		ヌードルフロートを自由に ご利用いただける時間です		
ト レ シ 室	個人運動メニュー作成 （予約制・定員あり）	第2・4 水曜日 19:30~20:30	と一緒に体を動かしながら、 トレーニングに関する様々な ご質問にお答えし、ご希望に 沿った個人メニューを作成 いたします 1回、830円		
	トレーニングルーム 利用講習会 （予約制・定員あり）	第1・3・5 水曜日 19:30~20:30 第3 土曜日 13:00~14:00	トレーニングルームをご利用になる方は、 こちらの講習会に参加の上、 受講者証をお受け取り下さい。 トレーニングルームをご利用の際は この受講者証提示が必要です。		