

No.	レッスン名	対象	曜日	開始	終了	定員	料金	ゴーグル	内容	
無料レッスン(時間までにプールに直接おこしください。)										
無料レッスン	1	アクアエクササイズ	16歳以上	月	10:00	10:45	20	無料	×	水の抵抗を利用し、ウォーキングやトレーニングを行うクラスです。
	2	初めてアクアウォーキング	16歳以上	月	13:25	13:50	20	無料	×	水中で歩く動作をご紹介するクラスです。
	3	はじめてのアクアピクス	16歳以上	月	14:00	14:45	20	無料	×	音にあわせて楽しく運動するクラスです。
	4	ストレッチ&ウォーキング	16歳以上	月	18:25	18:50	15	無料	×	ストレッチと水中歩行を組み合わせたコンディショニングのクラスです。
	5	ストレッチ&ウォーキング	16歳以上	火	9:25	9:50	20	無料	×	ストレッチと水中歩行を組み合わせたコンディショニングのクラスです。
	6	ストレッチ&ウォーキング	16歳以上	火	13:00	13:25	20	無料	×	ストレッチと水中歩行を組み合わせたコンディショニングのクラスです。
	7	はじめて平泳ぎ	16歳以上	火	13:25	13:50	15	無料	○	平泳ぎの基礎を丁寧に練習するクラスです。
	8	ワンポイントアドバイス	16歳以上	火	18:25	18:50	15	無料	○	泳ぎの問題点を見つけ、キレイな泳ぎをアドバイスします
	9	ストレッチ&ウォーキング	16歳以上	水	9:25	9:50	20	無料	×	ストレッチと水中歩行を組み合わせたコンディショニングのクラスです。
	10	ストレッチ&ウォーキング	16歳以上	水	13:00	13:25	20	無料	×	ストレッチと水中歩行を組み合わせたコンディショニングのクラスです。
	11	はじめてクロール	16歳以上	水	13:25	13:50	15	無料	○	クロールの基本を丁寧に練習するクラスです。
	12	はじめてシンクロ	16歳以上	水	18:25	18:50	15	無料	○	シンクロの基本を一から丁寧に練習するクラスです。
	13	ストレッチ&ウォーキング	16歳以上	木	9:25	9:50	20	無料	×	ストレッチと水中歩行を組み合わせたコンディショニングのクラスです。
	14	ストレッチ&ウォーキング	16歳以上	木	13:00	13:25	20	無料	×	ストレッチと水中歩行を組み合わせたコンディショニングのクラスです。
	15	はじめて背泳ぎ	16歳以上	木	13:25	13:50	15	無料	○	背泳ぎの基本を丁寧に練習するクラスです。
	16	はじめてクロール	16歳以上	木	18:25	18:50	15	無料	○	クロールの基本を丁寧に練習するクラスです。
	17	アクアエクササイズ	16歳以上	金	10:00	10:45	20	無料	×	水の抵抗を利用し、ウォーキングやトレーニングを行うクラスです。
	18	筋力UPウォーキング	16歳以上	金	13:00	13:25	20	無料	×	抵抗具を利用したトレーニングを、歩きながら行うクラスです。
	19	水慣れ	16歳以上	金	13:25	13:50	15	無料	○	泳ぎの基礎となる姿勢や呼吸を練習するクラスです。
	20	はじめて背泳ぎ	16歳以上	金	18:25	18:50	15	無料	○	背泳ぎの基本を丁寧に練習するクラスです。
	21	クロール	16歳以上	土	12:00	12:25	15	無料	○	クロールの基本を練習するクラスです。
	22	ワンポイントアドバイス	16歳以上	土	12:25	12:50	15	無料	○	泳ぎの問題点を見つけ、キレイな泳ぎをアドバイスします。
	23	アクアピクス	16歳以上	日	13:00	13:45	20	無料	×	水の抵抗を利用し、音に合わせながらトレーニングをするクラスです。
	24	アクアピクス45	16歳以上	日	13:00	13:45	20	無料	×	水の抵抗を利用し、音に合わせながらトレーニングをするクラスです。
※無料レッスンのご参加は、定員になり次第締切とさせていただきます。プール利用料は別途必要となります。										
プー ル定期教室(総合受付にて事前申込みが必要です。)										
定期教室	1	4泳法中級	16歳以上	火	10:00	10:50	15	500円(1回)	○	4泳法で50m泳ぐ事を目標とした教室です。
	2	クロール(初級)	16歳以上	火	14:00	14:50	15	500円(1回)	○	クロールの基本動作を習得し、25m完泳を目指すクラスです。
	3	骨盤エクササイズ	16歳以上	水	10:00	10:50	20	500円(1回)	○	水の特性を生かして、足腰にあまり負担をかけることなく楽しく運動するクラスです。
	4	背泳ぎ(初級)	16歳以上	水	14:00	14:50	15	500円(1回)	○	背泳ぎで25m泳ぐ事を目標にした教室です。
	5	4泳法初級	16歳以上	木	10:00	10:50	15	500円(1回)	○	4泳法できれいに効率良く25m泳ぐ事を目標とした教室です。
	6	平泳ぎ(初級)	16歳以上	木	14:00	14:50	15	500円(1回)	○	平泳ぎで25m泳ぐ事を目標にした教室です。
	7	4泳法中・上級	16歳以上	金	11:00	11:50	15	500円(1回)	○	4泳法できれいに効率良く50m泳ぐ事を目標とした教室です。
	8	バタフライ(初級)	16歳以上	金	14:00	14:50	15	500円(1回)	○	バタフライで25m泳ぐ事を目標とした教室です。
※定期教室の受付は先着順で、定員になり次第締切とさせていただきます。プール利用料は別途必要となります。										
※講師の都合及び天災の為、レッスンが休講となる可能性がございます。また、予告無しにレッスンが休講となる場合もございますので、予めご了承ください。										