

# 武芸川健康プール

**受講生大募集!**

武芸川町八幡(武芸川事務所西)

## 2012年度 第1期水中運動教室

4月10日(火)～6月28日(木)

照会先 武芸川健康プール  
☎ 45-0133

コース名(内容)	定員・時間	日時(この期間で全10回)	受講料
<b>1 らくらく超音波流水 コース</b> 運動初心者には最適。 超音波流水発生装置を用いた流水浴と簡単な水中運動を行います。	各クラス 定員10人 時間30分	① 4月10日～6月26日 火曜日 14:30～15:00 ② 4月11日～6月27日 水曜日 13:30～14:00 ③ 4月13日～6月22日 金曜日 10:30～11:00	2,000円(全10回) 【施設利用料:別途】 ■身障者、65歳以上/ 100円(1回) ■成人/400円(1回)
<b>2 流水ウォーキング コース</b> 超音波流水発生装置を用いた、流水の水中歩行クラスです。 色々な水中歩行をし、全身に効果的な運動ができます。 身体にかかる負担が少ないので、幅広い年齢層にお勧めです。	各クラス 定員25人 時間45分	① 4月10日～6月26日 火曜日 10:30～11:15 ② 4月10日～6月26日 火曜日 13:30～14:15 ③ 4月12日～6月28日 木曜日 13:30～14:15 ④ 4月13日～6月22日 金曜日 19:40～20:25	
<b>3 ウォーキングピクス</b> 水中歩行やアクアピクス等、水の特性を活かした全身運動をするクラスです。 初心者の方でも大丈夫、水中運動を楽しみましょう。	各クラス 定員25人 時間45分	① 4月12日～6月28日 木曜日 19:00～19:45	
<b>4 はじめてスイム初心 コース</b> 水が怖い方、もぐることができない方、大歓迎です。 「全く泳げない」と思っている方、安心してください。 基本から、個々のペースに合わせて指導します。 浮く練習を中心に行い、クロールの初歩までの指導となります。	各クラス 定員10人 時間30分	① 4月11日～6月27日 水曜日 10:30～11:00 ② 4月13日～6月22日 金曜日 19:00～19:30	
<b>5 チャレンジスイム初級 コース</b> 水に対するの恐怖心はないけれど、泳ぎを覚えたい方に、正しいクロールのフォームを中心に基礎から細かく指導します。 自信のない方でも大丈夫。 お客様一人一人のペースで、ゆっくりと進めていきます。 クロール完成までの指導となります。	各クラス 定員10人 時間45分	① 4月11日～6月27日 水曜日 11:10～11:55 ② 4月11日～6月27日 水曜日 14:15～15:00 ③ 4月11日～6月27日 水曜日 19:00～19:45 ④ 4月12日～6月28日 木曜日 14:30～15:15 ⑤ 4月12日～6月28日 木曜日 19:50～20:35 ⑥ 4月13日～6月22日 金曜日 11:10～11:55 ⑦ 4月14日～6月23日 土曜日 13:30～14:15	
<b>6 チャレンジスイム中級 コース</b> 初級コースを受講された方のレベルアップ継続コースです。 クロール(エルポーアップ)・平泳ぎクラスを選択でき完成までの指導となります。 その他にも、スタートの練習やターンの練習をし、自身の能力アップにつなげます。	各クラス 定員10人 時間45分	クロール ① 4月10日～6月26日 火曜日 19:00～19:45 ② 4月13日～6月22日 金曜日 14:15～15:00 ③ 4月14日～6月23日 土曜日 10:30～11:15 平泳ぎ ① 4月10日～6月26日 火曜日 11:25～12:10 ② 4月11日～6月27日 水曜日 19:50～20:35 ③ 4月14日～6月23日 土曜日 14:30～15:15	
<b>7 シェイプアップアクアピクス</b> 水中で行うエアロピクスです。 水の特性を活かして、全身運動をするクラスです。 初心者の方でも大丈夫。 インストラクターが分かりやすく説明していきます。 音楽に合わせて、楽しく全身を動かしましょう。	各クラス 定員30人 時間30分	① 4月10日～6月26日 火曜日 20:00～20:30 ② 4月13日～6月22日 金曜日 13:30～14:00	
★対象:18歳以上の方(高校生不可) ★申込方法:3月6日(火)～20日(火)の期間中に、武芸川健康プールまでお越しの上、お申し込みください。 (不明な点がありましたら、電話でお問い合わせください。☎45-0133) ★キャンセル:3月31日(土)まで、受け付けます。			
★上記教室(チャレンジスイム コースを除く)を対象に、1回の参加料金(別規定料金)のお支払いにより各教室に飛び入り参加できます。(詳しくは、武芸川健康プールまで、お問い合わせください。) ★営業時間: 平日 午前10時～午後9時(最終入場:午後8時15分) 日・祝 午前10時～午後5時(最終入場:午後4時15分) ★休館日:月曜日、祝日の翌日、年末年始(12/29～1/3)			