

## 受講生大募集

# 武芸川健康プール

(武芸川町八幡・武芸川事務所西)

## 2010年度 第1期水中運動教室

4月6日(火)～6月26日(土)

**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 (この期間内で全10回)	受 講 料
<b>I らくらく超音波流水 コース</b>	各クラス 定員10人 時間30分	① 4月6日～6月22日 火曜日 14:30～15:00 ② 4月7日～6月23日 水曜日 13:30～14:00 ③ 4月8日～6月24日 木曜日 14:30～15:00 ④ 4月9日～6月25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)
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。			
<b>II 流水ウォーキング コース</b>	各クラス 定員25人 時間45分	① 4月6日～6月22日 火曜日 10:30～11:15 ② 4月6日～6月22日 火曜日 13:30～14:15 ③ 4月8日～6月24日 木曜日 13:30～14:15 ④ 4月9日～6月25日 金曜日 19:40～20:25	
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、幅広い年齢にお勧めです。			
<b>III はじめてスイム初心 コース</b>	各クラス 定員10人 時間30分	① 4月7日～6月23日 水曜日 11:25～11:55 ② 4月9日～6月25日 金曜日 19:00～19:30	
水が怖い方、もぐることができない方、大歓迎です。 「まったく泳げない」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ので、ぜひ、挑戦してみてください。浮く練習を中心に、クロールの初歩までの指導となります。			
<b>IV チャレンジスイム初級 コース</b>	各クラス 定員10人 時間45分	① 4月7日～6月23日 水曜日 10:30～11:15 ② 4月7日～6月23日 水曜日 14:15～15:00 ③ 4月7日～6月23日 水曜日 19:00～19:45 ④ 4月8日～6月24日 木曜日 19:50～20:35 ⑤ 4月9日～6月25日 金曜日 11:10～11:55 ⑥ 4月10日～6月26日 土曜日 13:30～14:15	
水に対して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。 自信のない方も大丈夫。 一人ひとりのペースで、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。			
<b>V チャレンジスイム中級 コース</b>	各クラス 定員10人 時間45分	① 4月6日～6月22日 火曜日 19:00～19:45 ② 4月9日～6月25日 金曜日 14:15～15:00 ③ 4月10日～6月26日 土曜日 10:30～11:15	
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、平泳ぎ、背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。		① 4月6日～6月22日 火曜日 11:25～12:10 ② 4月7日～6月23日 水曜日 19:50～20:35 ③ 4月10日～6月25日 土曜日 14:30～15:15	
		① 4月8日～6月24日 木曜日 19:00～19:45	
<b>VI シェイプアップアクアピクス コース</b>	各クラス 定員30人 時間30分	① 4月6日～6月22日 火曜日 20:00～20:30 ② 4月9日～6月25日 金曜日 13:30～14:00	3,000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)
水中で行うエアロピクスです。 水の特性を生かして、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。			

- ★対象：18歳以上の方（高校生不可）
- ★キャンセル：3月31日(水)まで受け付けます。
- ★お申込方法：2月16日(火)～28日(日)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)
- ★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)の支払いで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)