

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)

2011年度 第1期水中運動教室

4月8日(金)～6月28日(火)

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
I らくらく超音波流水 コース 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12日～6月28日 火曜日 14:30～15:00 ② 4月13日～6月22日 水曜日 13:30～14:00 ③ 4月8日～6月24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)
II 流水ウォーキング コース 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。 いろいろな水中歩行をし、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12日～6月28日 火曜日 10:30～11:15 ② 4月12日～6月28日 火曜日 13:30～14:15 ③ 4月14日～6月23日 木曜日 13:30～14:15 ④ 4月8日～6月24日 金曜日 19:40～20:25	
III ウォーキングピクス 水中歩行やアクアピクスなど、水の特性を生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14日～6月23日 木曜日 19:00～19:45	
IV はじめてのスイム初心 コース 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13日～6月22日 水曜日 10:30～11:00 ② 4月8日～6月24日 金曜日 19:00～19:30	
V チャレンジスイム初級 コース 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。 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13日～6月22日 水曜日 11:10～11:55 ② 4月13日～6月22日 水曜日 14:15～15:00 ③ 4月13日～6月22日 水曜日 19:00～19:45 ④ 4月14日～6月23日 木曜日 14:30～15:15 ⑤ 4月14日～6月23日 木曜日 19:50～20:35 ⑥ 4月8日～6月24日 金曜日 11:10～11:55 ⑦ 4月9日～6月25日 土曜日 13:30～14:15	
VI チャレンジスイム中級 コース 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12日～6月28日 火曜日 19:00～19:45 ② 4月8日～6月24日 金曜日 14:15～15:00 ③ 4月9日～6月25日 土曜日 10:30～11:15	
		平 泳 ぎ ① 4月12日～6月28日 火曜日 11:25～12:10 ② 4月13日～6月22日 水曜日 19:50～20:35 ③ 4月9日～6月25日 土曜日 14:30～15:15	
VII シェイプアップアクアピクス 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。	各クラス 定員30人 時間30分	① 4月12日～6月28日 火曜日 20:00～20:30 ② 4月8日～6月24日 金曜日 13:00～13:30	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)

★対象:18歳以上の方(高校生不可)
 ★キャンセル:3月31日(木)まで、受け付けます。
 ★申込方法:2月15日(火)～27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。
 (不明な点がございましたら、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)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)