

## 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4期水中運動教室

1月4日(火)～3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>			
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 1月4日～3月15日 火曜日 14:30～15:00 ② 1月5日～3月16日 水曜日 13:30～14:00 ③ 1月7日～3月25日 金曜日 10:30～11:00	
<b>II 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。 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、幅広い年齢におすすめです。	各クラス 定員25人 時間45分	① 1月4日～3月15日 火曜日 10:30～11:15 ② 1月4日～3月15日 火曜日 13:30～14:15 ③ 1月6日～3月17日 木曜日 13:30～14:15 ④ 1月7日～3月25日 金曜日 19:40～20:25	
<b>III ウォーキングピクス</b>			
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 1月6日～3月17日 木曜日 19:00～19:45	
<b>IV はじめてのスイム初心 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。 「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指導します。	各クラス 定員10人 時間30分	① 1月5日～3月16日 水曜日 10:30～11:00 ② 1月7日～3月25日 金曜日 19:00～19:30	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>V 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。 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です。	各クラス 定員10人 時間45分	① 1月5日～3月16日 水曜日 11:10～11:55 ② 1月5日～3月16日 水曜日 14:15～15:00 ③ 1月5日～3月16日 水曜日 19:00～19:45 ④ 1月6日～3月17日 木曜日 14:30～15:15 ⑤ 1月6日～3月17日 木曜日 19:50～20:35 ⑥ 1月7日～3月25日 金曜日 11:10～11:55 ⑦ 1月8日～3月26日 土曜日 13:30～14:15	
<b>VI 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、平泳ぎクラスを選択でき、完成まで指導します。 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  平 泳 ぎ ① 1月4日～3月15日 火曜日 19:00～19:45 ② 1月7日～3月25日 金曜日 14:15～15:00 ③ 1月8日～3月26日 土曜日 10:30～11:15  ① 1月4日～3月15日 火曜日 11:25～12:10 ② 1月5日～3月16日 水曜日 19:50～20:35 ③ 1月8日～3月26日 土曜日 14:30～15:15	
<b>VII シェイプアップアクアピクス コース</b>			
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 1月4日～3月15日 火曜日 20:00～20:30 ② 1月7日～3月25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 : 12月28日(火)まで受け付けます。
- ★申込方法 : 11月16日(火)～30日(火)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。)

- ★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)