

2012年度 第3期水中運動教室

受講生
大募集!

10月6日(土)～12月22日(土)

◆照会先 関市武芸川健康プール ☎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
①らくらく超音波流水 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	①10月16日～12月18日 火曜日 14:30～15:00 ②10月12日～12月21日 金曜日 10:30～11:00	2,000円(全10回) 【施設利用料別途】 ■一般/400円(1回) ■身障者、65歳以上/100円(1回)
②流水ウォーキング(初級) 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。 ゆっくりと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28人 時間45分	①10月10日～12月19日 水曜日 13:30～14:15	
③流水ウォーキング(中級) 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、シェイプアップも期待できます。 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28人 時間45分	①10月16日～12月18日 火曜日 10:30～11:15 ②10月16日～12月18日 火曜日 13:30～14:15 ③10月11日～12月20日 木曜日 13:30～14:15 ④10月12日～12月21日 金曜日 19:40～20:25	
④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	①10月11日～12月20日 木曜日 19:00～19:45	
⑤はじめてスイム(初心者コース) 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です。	各クラス 定員10人 時間30分	①10月10日～12月19日 水曜日 10:30～11:00 ②10月12日～12月21日 金曜日 19:00～19:30	
⑥チャレンジスイム(初級クロール) 水に対する恐怖心はないけれど、水泳を基礎から覚えたい方に、正しいフォームを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練習です。	各クラス 定員10人 時間45分	①10月10日～12月19日 水曜日 11:10～11:55 ②10月10日～12月19日 水曜日 14:30～15:15 ③10月10日～12月19日 水曜日 19:00～19:45 ④10月11日～12月20日 木曜日 14:30～15:15 ⑤10月11日～12月20日 木曜日 19:50～20:35 ⑥10月12日～12月21日 金曜日 11:10～11:55 ⑦10月6日～12月22日 土曜日 13:30～14:15	
⑦チャレンジスイム(中級クロール) 初級コースを受講された方で エルボーアップ(肘上げ)のクロールの完成を目標とした方の継続コースです。	各クラス 定員10人 時間45分	①10月16日～12月18日 火曜日 19:00～19:45 ②10月12日～12月21日 金曜日 14:15～15:00 ③10月6日～12月22日 土曜日 10:30～11:15	
⑧チャレンジスイム(中級平泳ぎ) 初級コースを受講された方で 平泳ぎの完成を目標とした方の継続コースです。	各クラス 定員10人 時間45分	①10月16日～12月18日 火曜日 11:25～12:10 ②10月10日～12月19日 水曜日 19:50～20:35 ③10月6日～12月22日 土曜日 14:30～15:15	
⑨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	①10月16日～12月18日 火曜日 20:00～20:30 ②10月12日～12月21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:8月15日(水)～31日(金)の期間中に、武芸川健康プールまでお越しのうえ、申し込みください。(不明な点がございましたら、電話にて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)