

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 7月7日～9月15日 火曜日 午後2時30分～3時 ② 7月1日～9月16日 水曜日 午後1時30分～2時 ③ 7月2日～9月17日 木曜日 午後2時30分～3時 ④ 7月3日～9月18日 金曜日 午前10時30分～11時	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。 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、幅広い年齢の方にお勧めです。	各クラス 定員25人 時間45分	① 7月7日～9月15日 火曜日 午前10時30分～11時15分 ② 7月7日～9月15日 火曜日 午後1時30分～2時15分 ③ 7月2日～9月17日 木曜日 午後1時30分～2時15分 ④ 7月3日～9月18日 金曜日 午後7時50分～8時35分	
III はじめてスイム初心 コース 水が怖い方、潜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ので、是非、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。	各クラス 定員10人 時間30分	① 7月2日～9月17日 木曜日 午前10時30分～11時 ② 7月3日～9月18日 金曜日 午後7時10分～7時40分	
IV 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。	各クラス 定員10人 時間45分	① 7月1日～9月16日 水曜日 午後2時15分～3時 ② 7月1日～9月16日 水曜日 午後7時～7時45分 ③ 7月2日～9月17日 木曜日 午後7時50分～8時35分 ④ 7月3日～9月18日 金曜日 午前11時10分～11時55分 ⑤ 7月4日～9月19日 土曜日 午後1時30分～2時15分	
V チャレンジスイム中級 コース 初級コースのレベルアップ継続コースです。 クロール(エルボーアップ)・背泳ぎ・平泳ぎクラスを選択でき完成までの指導となります。 そのほか、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 7月7日～9月15日 火曜日 午後7時～7時45分 ② 7月3日～9月18日 金曜日 午後2時15分～3時 ③ 7月4日～9月19日 土曜日 午前10時30分～11時15分 ■平泳ぎ ① 7月7日～9月15日 火曜日 午前11時25分～午後0時10分 ② 7月1日～9月16日 水曜日 午後7時50分～8時35分 ③ 7月4日～9月19日 土曜日 午後2時30分～3時15分 ■背泳ぎ ① 7月2日～9月17日 木曜日 午後7時～7時45分	
VI シェイプアップアクアビクス 水中で行うエアロビクスです。 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 7月7日～9月15日 火曜日 午後8時～8時30分 ② 7月3日～9月18日 金曜日 午後1時30分～2時	

★対象:18歳以上の方(高校生不可)
 ★キャンセル:6月30日(火)まで、受け付けます。
 ★申込方法:5月15日(金)～5月31日(日)の期間中に、武芸川健康プールまでお越しのうえ、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)のお支払いにより各教室の「飛び入り参加」ができます。(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)