

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3期水中運動教室

10月1日(土)~12月22日(木)

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(この期間で全10回)	受講料
1 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 10月4日~12月20日 火曜日 14:30~15:00 ② 10月5日~12月21日 水曜日 13:30~14:00 ③ 10月7日~12月16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)
2 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で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 10月4日~12月20日 火曜日 10:30~11:15 ② 10月4日~12月20日 火曜日 13:30~14:15 ③ 10月6日~12月22日 木曜日 13:30~14:15 ④ 10月7日~12月16日 金曜日 19:40~20:25	
3 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行います。 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 10月6日~12月22日 木曜日 19:00~19:45	
4 はじめてスイム初心 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指導します。	各クラス 定員10人 時間30分	① 10月5日~12月21日 水曜日 10:30~11:00 ② 10月7日~12月16日 金曜日 19:00~19:30	
5 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。 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指導です。	各クラス 定員10人 時間45分	① 10月5日~12月21日 水曜日 11:10~11:55 ② 10月5日~12月21日 水曜日 14:15~15:00 ③ 10月5日~12月21日 水曜日 19:00~19:45 ④ 10月6日~12月22日 木曜日 14:30~15:15 ⑤ 10月6日~12月22日 木曜日 19:50~20:35 ⑥ 10月7日~12月16日 金曜日 11:10~11:55 ⑦ 10月1日~12月17日 土曜日 13:30~14:15	
6 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 10月4日~12月20日 火曜日 19:00~19:45 ② 10月7日~12月16日 金曜日 14:15~15:00 ③ 10月1日~12月17日 土曜日 10:30~11:15 平泳ぎ ① 10月4日~12月20日 火曜日 11:25~12:10 ② 10月5日~12月21日 水曜日 19:50~20:35 ③ 10月1日~12月17日 土曜日 14:30~15:15	
7 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、全身運動を行います。 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 10月4日~12月20日 火曜日 20:00~20:30 ② 10月7日~12月16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16日(火)~31日(水)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。☎45-0133)
- ★キャンセル:9月30日(金)まで受け付けます。

- ★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)