

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)  
2009年度 第3期水中運動教室

照会先 武芸川健康プール  
☎ 45-0133

10月1日(木)～12月22日(火)

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	①10月6日～12月22日 火曜日 午後2時30分～3時 ②10月7日～12月16日 水曜日 午後1時30分～2時 ③10月1日～12月17日 木曜日 午後2時30分～3時 ④10月2日～12月18日 金曜日 午前10時30分～11時	全10回 2,000円 ※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>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。 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、幅広い年齢にお勧めです。	各クラス 定員25人 時間45分	①10月6日～12月22日 火曜日 午前10時30分～11時15分 ②10月6日～12月22日 火曜日 午後1時30分～2時15分 ③10月1日～12月17日 木曜日 午後1時30分～2時15分 ④10月2日～12月18日 金曜日 午後7時50分～8時35分	
<b>III はじめてスイム初心 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の指導となります。	各クラス 定員10人 時間30分	①10月1日～12月17日 木曜日 午前10時30分～11時 ②10月2日～12月18日 金曜日 午後7時10分～7時40分	
<b>IV チャレンジスイム初級 コース</b> 水に対する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	①10月7日～12月16日 水曜日 午前10時30分～11時15分 ②10月7日～12月16日 水曜日 午後2時15分～3時 ③10月7日～12月16日 水曜日 午後7時～7時45分 ④10月1日～12月17日 木曜日 午後7時50分～8時35分 ⑤10月2日～12月18日 金曜日 午前11時10分～11時55分 ⑥10月3日～12月19日 土曜日 午後1時30分～2時15分	
<b>V チャレンジスイム中級 コース</b> 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)・平泳ぎ・背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 ①10月6日～12月22日 火曜日 午後7時～7時45分 ②10月2日～12月18日 金曜日 午後2時15分～3時 ③10月3日～12月19日 土曜日 午前10時30分～11時15分 平泳ぎ ①10月6日～12月22日 火曜日 午前11時25分～午後0時10分 ②10月7日～12月16日 水曜日 午後7時50分～8時35分 ③10月3日～12月19日 土曜日 午後2時30分～3時15分 背泳ぎ ①10月1日～12月17日 木曜日 午後7時～7時45分	
<b>VI シェイプアップアクアビクス コース</b> 水中で行な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	①10月6日～12月22日 火曜日 午後8時～8時30分 ②10月2日～12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：9月30日(水)まで受け付けます。 ★申込方法：8月15日(土)～30日(日)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)		★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)	