

## 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4期水中運動教室** 平成22年  
1月5日(火)～3月26日(金)

**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5日～3月16日 火曜日 14:30～15:00 ② 1月6日～3月17日 水曜日 13:30～14:00 ③ 1月7日～3月25日 木曜日 14:30～15:00 ④ 1月8日～3月26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)
<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、幅広い年齢にお勧めです。	各クラス 定員25人 時間45分	① 1月5日～3月16日 火曜日 10:30～11:15 ② 1月5日～3月16日 火曜日 13:30～14:15 ③ 1月7日～3月25日 木曜日 13:30～14:15 ④ 1月8日～3月26日 金曜日 19:40～20:25	
<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！ 「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、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	① 1月6日～3月17日 水曜日 11:25～11:55 ② 1月8日～3月26日 金曜日 19:00～19:30	
<b>IV チャレンジスイム初級 コース</b> 水に対して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 1月6日～3月17日 水曜日 10:30～11:15 ② 1月6日～3月17日 水曜日 14:15～15:00 ③ 1月6日～3月17日 水曜日 19:00～19:45 ④ 1月7日～3月25日 木曜日 19:50～20:35 ⑤ 1月8日～3月26日 金曜日 11:10～11:55 ⑥ 1月9日～3月20日 土曜日 13:30～14:15	
<b>V 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(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 ① 1月5日～3月16日 火曜日 19:00～19:45 ② 1月8日～3月26日 金曜日 14:15～15:00 ③ 1月9日～3月20日 土曜日 10:30～11:15  平 泳 ぎ ① 1月5日～3月16日 火曜日 11:25～12:10 ② 1月6日～3月17日 水曜日 19:50～20:35 ③ 1月9日～3月20日 土曜日 14:30～15:15  背 泳 ぎ ① 1月7日～3月25日 木曜日 19:00～19:45	
<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	① 1月5日～3月16日 火曜日 20:00～20:30 ② 1月8日～3月26日 金曜日 13:30～14:00	

- ★対象：18歳以上の方（高校生不可）
- ★キャンセル：12月27日(日)まで、受け付けます。
- ★申込方法：11月15日(日)～29日(日)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。  
☎ 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(12/28～1/4)