

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)

2010年度 第2期水中運動教室

7月1日(木)～9月28日(火)

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
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6日～9月28日 火曜日 14:30～15:00 ② 7月7日～9月15日 水曜日 13:30～14:00 ③ 7月2日～9月17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)
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。 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、幅広い年齢にオススメです。	各クラス 定員25人 時間45分	① 7月6日～9月28日 火曜日 10:30～11:15 ② 7月6日～9月28日 火曜日 13:30～14:15 ③ 7月1日～9月16日 木曜日 13:30～14:15 ④ 7月2日～9月17日 金曜日 19:40～20:25	
III いきいきストレッチ&ウォーク 前半はプールサイドでストレッチや簡単な筋トレなどの軽運動を行い、後半はプールの中でいろいろな水中歩行を行います。	各クラス 定員15人 時間45分	① 7月1日～9月16日 木曜日 19:00～19:45	
IV 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。 「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	① 7月7日～9月15日 水曜日 11:25～11:55 ② 7月2日～9月17日 金曜日 19:00～19:30	
V チャレンジスイム初級 コース 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となります。	各クラス 定員10人 時間45分	① 7月7日～9月15日 水曜日 10:30～11:15 ② 7月7日～9月15日 水曜日 14:15～15:00 ③ 7月7日～9月15日 水曜日 19:00～19:45 ④ 7月1日～9月16日 木曜日 19:50～20:35 ⑤ 7月2日～9月17日 金曜日 11:10～11:55 ⑥ 7月3日～9月18日 土曜日 13:30～14:15	
VI 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、平泳ぎクラスを選択でき、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6日～9月28日 火曜日 19:00～19:45 ② 7月2日～9月17日 金曜日 14:15～15:00 ③ 7月3日～9月18日 土曜日 10:30～11:15 平泳ぎ ① 7月6日～9月28日 火曜日 11:25～12:10 ② 7月7日～9月15日 水曜日 19:50～20:35 ③ 7月3日～9月18日 土曜日 14:30～15:15	
VII シェイプアップアクアビクス コース 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6日～9月28日 火曜日 20:00～20:30 ② 7月2日～9月17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:6月30日(水)まで受け付けます。

★申込方法:5月15日(土)～30日(日)の期間中に、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(12/29～1/3)