

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3期水中運動教室

10月1日(金)～12月22日(水)

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	①10月5日～12月21日 火曜日 14:30～15:00 ②10月6日～12月22日 水曜日 13:30～14:00 ③10月1日～12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、幅広い年齢におすすめです。	各クラス 定員25人 時間45分	①10月5日～12月21日 火曜日 10:30～11:15 ②10月5日～12月21日 火曜日 13:30～14:15 ③10月7日～12月16日 木曜日 13:30～14:15 ④10月1日～12月17日 金曜日 19:40～20:25	
III いきいきストレッチ 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った後、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	①10月7日～12月16日 木曜日 19:00～19:45	
IV はじめてのスイム初心 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。浮く練習を中心にを行い、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	①10月6日～12月22日 水曜日 11:25～11:55 ②10月1日～12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です。	各クラス 定員10人 時間45分	①10月6日～12月22日 水曜日 10:30～11:15 ②10月6日～12月22日 水曜日 14:15～15:00 ③10月6日～12月22日 水曜日 19:00～19:45 ④10月7日～12月16日 木曜日 14:30～15:15 ⑤10月7日～12月16日 木曜日 19:50～20:35 ⑥10月1日～12月17日 金曜日 11:10～11:55 ⑦10月2日～12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、完成まで指導します。 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 ①10月5日～12月21日 火曜日 19:00～19:45 ②10月1日～12月17日 金曜日 14:15～15:00 ③10月2日～12月18日 土曜日 10:30～11:15	
		平 ①10月5日～12月21日 火曜日 11:25～12:10 ②10月6日～12月22日 水曜日 19:50～20:35 ③10月2日～12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	①10月5日～12月21日 火曜日 20:00～20:30 ②10月1日～12月17日 金曜日 13:00～13:30	3,000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)
<p>★対象:18歳以上の方(高校生不可)</p> <p>★キャンセル:9月30日(木)まで受け付けます。</p> <p>★申込方法:8月15日(日)～31日(火)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。(不明な点がございましたら電話でお問い合わせください。)</p> <p>★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。)</p> <p>★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)</p> <p>★休館日:月曜日、祝日の翌日、年末年始(12/29～1/3)</p>			