

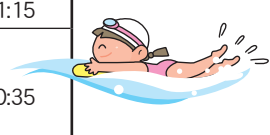
2013年度 第1期水中運動教室

受講生
大募集!

4月9日(火)～6月28日(金)

◆照会先 関市武芸川健康プール ☎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 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	①4月9日～6月25日 火曜日 14:30～15:00 ②4月12日～6月28日 金曜日 10:30～11:00	2,000円(全10回) 【施設利用料:別途】 ■一般/400円(1回) ■身障者、65歳以上/100円(1回)
②流水ウォーキング(初級) 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。 ゆっくりと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。	各クラス 定員28人 時間45分	①4月10日～6月26日 水曜日 13:30～14:15	
③流水ウォーキング(中級) 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、シェイプアップも期待できます。	各クラス 定員28人 時間45分	①4月9日～6月25日 火曜日 10:30～11:15 ②4月9日～6月25日 火曜日 13:30～14:15 ③4月11日～6月27日 木曜日 13:30～14:15 ④4月12日～6月28日 金曜日 19:40～20:25	
④ウォーキングピクス 水中歩行やアクアピクスなど、水の特性を活かした全身運動をするクラスです。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	①4月11日～6月27日 水曜日 19:00～19:45	
⑤はじめてスイム(初心者コース) 水が怖い方、もぐることができない方、大歓迎です。 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の指導となります。	各クラス 定員10人 時間30分	①4月10日～6月26日 水曜日 10:30～11:00	
⑥チャレンジスイム(初級クロール) 水に対する恐怖心はないけれど、水泳を基礎から覚えたい方 正しいフォームを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練習となります。	各クラス 定員10人 時間45分 ※②④は 15人	①4月10日～6月26日 水曜日 11:10～11:55 ②4月10日～6月26日 水曜日 14:30～15:15 ③4月10日～6月26日 水曜日 19:00～19:45 ④4月11日～6月27日 木曜日 14:30～15:15 ⑤4月11日～6月27日 木曜日 19:50～20:35 ⑥4月12日～6月28日 金曜日 11:10～11:55 ⑦4月13日～6月22日 土曜日 11:25～12:10	
⑦チャレンジスイム(中級クロール) 初級コースを受講された方で エルボーアップ(肘上げ)のクロールの完成を目標とした方の継続 コースです。	各クラス 定員10人 時間45分 ※①のみ 15人	①4月9日～6月25日 火曜日 19:00～19:45 ②4月12日～6月28日 金曜日 14:30～15:15 ③4月13日～6月22日 土曜日 10:30～11:15	
⑧チャレンジスイム(中級平泳ぎ) 初級コースを受講された方で平泳ぎの完成を目標とした方の継続 コースです。	各クラス 定員10人 時間45分	①4月10日～6月26日 水曜日 19:50～20:35	
⑨(新教室)ウォーキング&スイミング 水中歩行と水泳(クロール・背泳ぎなど)で全身運動をします。 シェイプアップ・体力増進に効果があります。	各クラス 定員20人 時間45分	①4月9日～6月25日 火曜日 11:25～12:10	
⑩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。水の特性を活かして、全身運動を します。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	①4月9日～6月25日 火曜日 20:00～20:30	
⑪インチャク教室 インチャクとは、インナーマッスル・ヌンチャクの略で、それを使 って全身運動をします。インナーマッスル(深層筋)まで動かして 楽しく運動しましょう。	各クラス 定員25人 時間45分	①4月12日～6月28日 金曜日 13:30～14:15 ②4月12日～6月28日 金曜日 18:45～19:30	



★対象:18歳以上の方(高校生不可)

★申込方法:3月1日(金)～15日(金)の期間中に、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、電話にて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