

～◆◇◆レッスン内容のご案内◆◇◆～

開催曜日	時間	レッスン名	料金	運動強度	担当インストラクター	レッスン内容
火曜日	19:00～20:00	ハイドロトレーニング	¥1,200	★★★	尾島大介	ハイドロトレーニングで理想のカラダを手に入れましょう。体幹強化、脂肪燃焼、筋力向上、美ボディメイクなど、皆さんの目標と一緒に達成しましょう。 ※定員16名
水曜日	9:30～10:15	ハイドロベーシック	¥900	♥～★★	中村達矢	人を選ばないハイドロトーンという抵抗器具を用いて、基本動作を中心に行いながら、いつまでも動かしやすい身体でいるために。 ※定員16名
	11:00～11:45	らくらくアクア	¥900	♥～★★	栗岩千鶴	音楽とともに、水中運動やウォーキングで楽しく身体を動かしましょう。水のかで時にはハッスル！時にはリラックス！
木曜日	19:00～19:45	脂肪燃焼アクア	¥900	★～★★★★	中村達矢	音楽に合わせてノリノリ！楽しく身体を動かしましょう。有酸素運動と軽い筋トレで脂肪を燃焼しながら、ついでにストレスも解消してスッキリ!!
金曜日	9:30～10:00	ゆったりアクア	¥600	♥～★	東儀美貴	余裕を持って動けるリズムに合わせて身体を動かしましょう。関節などに負担をかけたくない方には、重力から解放される水中運動が最適です。
	10:00～10:30	初級スイミング	¥600	♥～★	東儀美貴	泳ぎたいけれど私には無理！と半ばあきらめている方も、25m完泳が目標の方も、安心してご参加ください。
	19:30～20:30	初中級スイミング	¥1,200	♥～★★★★	谷津聡紀	水慣れから4泳法の基礎、フォーム修正。それぞれのレベルに合わせて指導するので、初めての方や苦手な方でも安心してご参加下さい。

- 受講方法と支払方法
- ご予約不要 当日受付にてお申込み 但しハイドロトレーニング、ハイドロベーシックは定員16名なのでご予約をお勧めいたします。
 - 現金
 - プリペイドスタンプカード（1枚6000円）でのお支払い

2022年 4月～6月 中学生～成人向けプール教室 スケジュール

	火曜/Tue	水曜/Wed	木曜/Thu	金/Fri	
開催日	4/ 5, 12, 19 , 26 5/ 3 , 10, 17, 24, 31 6/ 7, 14, 21, 28	4/ 6, 13, 20 , 27 5/ 4 , 11, 18, 25 6/ 1, 8, 15, 22, 29	4/ 7, 14, 21 , 28 5/ 5 , 12, 19, 26 6/ 2, 9, 16, 23, 30	4/ 1, 8, 15, 22 , 29 5/ 6 , 13, 20, 27 6/ 3, 10, 17, 24	
	運動強度の目安				
9:30	<p>● .. 1 ~ ★ ● .. 2 ~ ★★ ● .. 3 ~ ★★★ ● .. 4 ~ ★★★★</p>	<div style="background-color: #90EE90; padding: 5px; text-align: center;"> ハイドロベーシック ¥900 </div>	<div style="background-color: #FFFF00; padding: 5px; text-align: center;"> 初級スイミング30 ¥600 </div>	<div style="background-color: #FFFF00; padding: 5px; text-align: center;"> ゆったりアクア ¥600 </div>	
10:00			<div style="background-color: #ADD8E6; padding: 5px; text-align: center;"> 中級スイミング30 ¥600 </div>	<div style="background-color: #FFFF00; padding: 5px; text-align: center;"> 初級スイミング30 ¥600 </div>	
10:30				<div style="border: 2px solid red; padding: 10px; text-align: center;"> 5月19日よりこの時間帯のコース占用利用不可となる為、5月12日をもちまして初級・中級クラスは一旦閉講とさせていただきます。ご迷惑をお掛けし申し訳ございません。 </div>	
11:00		<div style="background-color: #90EE90; padding: 5px; text-align: center;"> らくらくアクア ¥900 </div>			
11:30					
19:00	<div style="background-color: #FFD700; padding: 5px; text-align: center;"> ハイドロトレーニング ¥1200 </div>		<div style="background-color: #ADD8E6; padding: 5px; text-align: center;"> 脂肪燃焼アクア ¥900 </div>		
19:30				<div style="background-color: #ADD8E6; padding: 5px; text-align: center;"> 初中級スイミング60 ¥1200 </div>	
20:00					
20:30					
21:00					