

# 冬のスポーツ教室 大人水泳編

※高校生以上の男女対象教室です。内容・条件をよく読んでご検討ください。ご不明の点は指導員にお尋ね下さい。

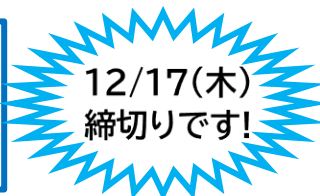
◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ 2021年1月～3月 大人アクアビクス教室 ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

アクアビクス		水の持っている良い所(浮力・抵抗・水圧・水温)全部を使って運動しましょう。水泳の感覚を磨く効果も!!				
教室番号	曜日	開催時間	定員	参加料金	回数	開催日
T350	火	10:00～10:50	25名	¥5,400	9回	1/12～3/16(2/23は休講)
T351	水	12:00～12:50	25名	¥6,000	10回	1/13～3/17
T352	金	10:00～10:50	25名	¥6,000	10回	1/15～3/19

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ 2021年1月～3月 大人水泳教室 ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

レッスンの強度に合わせて、対象のクラスをご検討ください!!

- A: お水が怖い方。はじめてプールに入る方。ゆっくり無理なく泳ぎたい方。
- B: けのび、ビート板を使ってパタ足ができる方。
- C: 呼吸をつけたクロールで、25m泳ぐことができる方。
- D: クロールと、平泳ぎで呼吸をつけて50m泳ぐことができる方。



A: はじめて水泳		水中ウォーキングから浮き方、潜り方、パタ足などをご指導します。				
教室番号	曜日	開催時間	定員	参加料金	回数	開催日
T353	金	12:00～12:50	12名	¥6,000	10回	1/15～3/19

B: クロール		呼吸をしながら25m完泳を目指します。				
教室番号	曜日	開催時間	定員	参加料金	回数	開催日
T354	火	14:00～14:50	12名	¥5,400	9回	1/12～3/16(2/23は休講)
T355	金	12:00～12:50	12名	¥6,000	10回	1/15～3/19

C: 月島スイム1		バタフライ以外の3泳法を25m以上泳ぐことを目指します。				
教室番号	曜日	開催時間	定員	参加料金	回数	開催日
T356	火	13:00～13:50	12名	¥5,400	9回	1/12～3/16(2/23は休講)
T357	木	11:00～11:50	12名	¥5,400	9回	1/14～3/18(2/11は休講)

D: 平泳ぎ&バタフライ		平泳ぎとバタフライを同時にポイント練習しながら、二つの泳法の体の使い方、泳ぎながらフォームを整えていきます。				
教室番号	曜日	開催時間	定員	参加料金	回数	開催日
T358	火	14:00～14:50	12名	¥5,400	9回	1/12～3/16(2/23は休講)
T359	木	11:00～11:50	12名	¥5,400	9回	1/14～3/18(2/11は休講)

D: 月島スイム2		4泳法をマスターしながら持久力、体力をつけます。				
教室番号	曜日	開催時間	定員	参加料金	回数	開催日
T360	火	13:00～13:50	12名	¥5,400	9回	1/12～3/16(2/23は休講)
T361	木	10:00～10:50	25名	¥5,400	9回	1/14～3/18(2/11は休講)
T362	金	11:00～11:50	25名	¥6,000	10回	1/15～3/19