

7月 単発教室スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
	1 休館日	2	3	4 水中 ウォーキング	5	6
7	8 休館日	9	10	11 ダンベル ウォーク	12	13
14 担当者都合に よりアクアサー キットはお休み	15	16 休館日	17	18 ピンポイント レッスン	19	20
21	22 休館日	23 小学校通信 記録会の為 14時開館	24 小学校通信 記録会の為 14時開館	25 小学校通信 記録会の為 14時開館	26	27
28 アクア サーキット	29 休館日	30	31			

(※プール利用料別途必要)

教室名	教室内容	時間	料金
水中ウォーキング	・水の特性を生かした簡単トレーニング。 ・足腰に不安のある方も安心。	11:00~ 11:30	300 円/回
ピンポイントレッスン	・4泳法で気になるところをピンポイントで指導します。 ・経験豊富なコーチとさらに美しい泳ぎを手に入れよう!	11:00~ 11:30	500 円/回
泳法撮影会	・自分の泳ぎを撮影し、さらなる泳法UPに繋げよう! ・撮影後コーチと一緒に確認し、練習のポイントを見つけよう!	15:00~ 15:30	550 円/回
バタ足教室	・水泳教室に参加したことのない方必見 ・基礎から学べるバタ足教室が新登場!ぜひご参加ください	11:00~ 11:30	500 円/回
アクアサーキット	・毎月第2,第4日曜日はアクアサーキット! ・初心者から中級者まで!それぞれにあった運動量で行えます。	11:20~ 12:00	500 円/回
ダンベルウォーク	・アクアダンベルを用いた水中ウォーキング。 ・足腰だけでなく腕周りの運動にも!二の腕の気になる方におすすめ	11:00~ 11:30	500 円/回

※各教室、16歳以上の方が対象となりますのでご注意ください。泳法撮影会は全年齢対象

※各教室、参加される当日支払いになりますのでお間違えないようお気を付けください。

※初心者さん大歓迎、ご興味のある方は受付までお越しください。

〈丹原B&G海洋センター〉