

11月単発スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4 休館日	5	6 はじめての 水泳教室	7	8
9 かんたん アクア サーキット	10 休館日	11	12	13 はじめての クロール	14	15
16	17 休館日	18	19	20 はじめての 背泳ぎ	21	22
23 /30アクア サーキット	24	25 休館日	26	27 はじめての 平泳ぎ	28	29

(※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
泳法撮影会	・自分の泳ぎを録画し、さらなる泳力向上を目指します。 ・経験豊富なコーチとさらに美しい泳ぎを手に入れよう!	婦人・一般 教室終わり	550円 /1種目
はじめての水泳教室	・顔つけからバタ足までプールに初めて来た方まずこちらから! ・苦手だった水泳が得意になります!	11:00～ 11:30	500 円/回
ダンベルウォーキング	・ダンベルを使って、水の特性を生かした水中運動を行います。 ・ダンベルの重さは自由に換えられるため、どなたでもできます	11:00～ 11:30	500 円/回
アクアサーキット	・復活のアクアサーキット! 音楽に合わせて楽しくサーキット! ・かんたん・ふつう・上級 アクアサーキットに分かれています。	11:20～ 12:00	500 円/回
はじめての〇〇	・各4泳法を一から教えていきます。 ・毎月コツコツ参加していただければ、どんどん上達いたします!!	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。

※泳法撮影会は15:00～(火曜日のみ)/20:00～(火・木)

〈丹原B&G海洋センター〉