

10月単発スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
				1 水中 ウォーキング	2	3
4	5 休館日	6	7	8 ピンポイント ターン教室	9	10
11 復活! アクア サーキット	12	13 休館日	14	15 水中 ウォーキング	16	17
18	19 休館日	20	21	22 はじめての クロール教室	23	24
25 パーソナ ルレッスン	26 休館日	27	28	29 はじめての 平泳ぎ教室	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
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
はじめての〇〇教室	・クロール、平泳ぎ、背泳ぎを一から教えます! ・泳げるようになってきたら水泳教室またはパーソナルに挑戦しよ	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変えられるため、どなたでもできます	11:00～ 11:30	500 円/回
アクアサーキット	・再開します!まずはかんたんアクアから!ぜひご参加ください ・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。	12:40～ 13:20	500 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。 ・今月はターン教室を行います!50m以上泳ぎたい方必見です!	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〉