

11月 単発教室スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5 休館日	6	7 はじめての 水泳教室	8	9
10	11 休館日	12	13	14 はじめての 水泳教室	15	16
17	18 休館日	19	20	21 はじめての 水泳教室	22	23
24 アクア サーキット	25 休館日	26 泳法撮影会	27	28 はじめての 水泳教室 泳法撮影会	29	30

(※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	・顔つけからクロール25m完泳まで、水泳の基礎を教えます。 ・毎週参加いただくと自分自身の成長を感じられます。	11:00~ 11:30	500 円/回
浮き棒エクササイズ	・水泳教室に参加したことのない方必見 ・浮き棒を使ったやさしい動きのエクササイズ教室です。	11:00~ 11:40	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。

※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〉