

《指定管理者主催事業の案内》

■10～12月期 大人向け教室（プール3ヶ月）

曜日	教室名	難易度	時間	担当	定員	回数	参加費(3ヶ月)	体験	10月				11月				12月				内容		
月	【新設】朝の水中ウォーキング	★	9:15～9:35	ティップネススタッフ	30	7	無料	無料		8		22	29			12	26	10		24	カラダの負担が少なく、どなたでも参加できる水中ウォーキングのプログラムです。		
	おとなの水泳教室 オリンピックメダリストによる クロールのスキルアップクラス	★	10:00～11:00	佐藤 久佳	20	4	6,000円	1,500円				22	29				26	10			クロール25m以上泳げる方が対象。より効果的に推進力を発揮できる泳法技術の習得・泳力の向上を目指します。		
	おとなの水泳教室 オリンピックメダリストによる クロールのスピードアップクラス	★★	11:00～12:00	佐藤 久佳	20	4	6,000円	1,500円				22	29				26	10			クロール50m以上泳げる方が対象。競技会での目標達成に向けて、効果的なトレーニングを実施します。		
	おとなの水泳教室 初中級クロール	★	19:00～20:00	アスラボスイミングコーチ	20	6	9,000円	1,500円				22	29			12	26	10		24	クロール25m以上泳げる方が対象。クロールのフォーム改善と楽に泳げるようになることを目指します。		
	おとなの水泳教室 4泳法	★★	20:00～21:00	アスラボスイミングコーチ	20	6	9,000円	1,500円				22	29			12	26	10		24	きれいなフォームで4泳法を25m以上泳げるようになることを目指します。		
水	【新設】朝の水中ウォーキング	★	9:15～9:35	ティップネススタッフ	30	13	無料	無料	3	10	17	24	31		7	14	21	28	5	12	19	26	カラダの負担が少なく、どなたでも参加できる水中ウォーキングのプログラムです。
	おとなの水泳教室 4泳法のスキルアップクラス ～効率の良い泳ぎを求めて！～	★	10:00～11:00	佐藤 久佳	20	12	18,000円	1,500円	3		17	24	31		7	14	21	28	5	12	19	26	4泳法25m以上泳げる方が対象。より効果的に推進力を発揮できる泳法技術の習得・泳力の向上を目指します。
	おとなの水泳教室 個人メドレーのスピードアップ クラス ～4泳法を強化！～	★★	11:00～12:00	佐藤 久佳	20	12	18,000円	1,500円	3		17	24	31		7	14	21	28	5	12	19	26	4泳法50m以上泳げる方が対象。競技会での目標達成に向けて、効果的なトレーニングを実施します。
	おとなの水泳教室 初級クロール・背泳ぎ	★	13:00～14:00	相島 虹季	20	13	19,500円	1,500円	3	10	17	24	31		7	14	21	28	5	12	19	26	きれいなフォームで楽にクロール・背泳ぎを25mを泳げるようになるために練習していきます。
	おとなの水泳教室 初級平泳ぎ・バタフライ	★	14:00～15:00	相島 虹季	20	13	19,500円	1,500円	3	10	17	24	31		7	14	21	28	5	12	19	26	きれいなフォームで楽に平泳ぎ・バタフライを25mを泳げるようになるために練習していきます。
土	おとなの水泳教室 はじめてクロール	★	16:00～17:00	脇森 智志	20	9	13,500円	1,500円	6		20				10	17	24		1	8	15	22	はじめてクロールを泳ぐ方が対象。25m完泳を目指して練習していきます。
	おとなの水泳教室 クロール泳法改善	★★	17:00～18:00	脇森 智志	20	9	13,500円	1,500円	6		20				10	17	24		1	8	15	22	クロール25m泳げる方が対象。クロールの基礎を中心に細かいテクニックを習得していくクラスです。