

やさしい 水中エクササイズ

水の3大特性、水圧・抵抗・浮力を使って、「水中ウォーキング&筋力トレーニング」を行います！

どなたでも無理なく参加できるクラスです。

ご参加お待ちしております♪

(高校生以上対象)

水曜日開催！

当日申込み教室です！！

★1回300円★



日程	4月	5月	曜日
	3・10・17・24	8・15・22・29	水曜
時間	17：30～18：30（60分間）		
場所	西楽園 1F プール		
定員	20名（先着順）		
料金	1回 300円 ※教室前または終了後60分以上の施設ご利用は別途施設入館料がかかります。		
受付	西楽園 事務所窓口にて開館（9時）より受付開始		
	先着順。定員になり次第締め切りとなります。		
備考	水着・キャップの着用をお願いいたします。		
	他の方の代理手続きは出来ません。		
	指導員の都合により開催日の変更が発生する場合があります。		
	教室開始後の返金は致しかねますので予めご了承ください。		

初級アクアウォーキング

水中という特別な環境の中でのウォーキング！

身体に負担をかけず、楽しく運動していきます。



初めての方でも安心してご参加いただけますよ！！



当日申込み教室です！！
毎週木曜日開催！

日 程	4月	5月	曜 日
	4・ 11・ 18・ 25	2・ 9・ 16・ 23・ 30	木曜
時 間	11：00～12：00（60分）		
場 所	西楽園 1F プール		
定 員	30名（先着順）		
料 金	1回 300円 ※教室前または終了後60分以上の施設ご利用は別途施設入館料がかかります。		
受 付	西楽園 事務所窓口にて開館（9時）より受付開始		
	先着順。定員になり次第締め切りとなります。		
対 象	高校生以上		
備 考	水着・キャップの着用をお願いいたします。		
	他の方の代理手続きは出来ません。		
	指導員の都合により開催日の変更が発生する場合があります。		
	教室開始後の返金は致しかねますので予めご了承ください。		

中級アクアウォーキング



基本的な水中ウォーキングから、

徐々に腕や足の使い方を変化させ、全身に効果的な
ウォーキングをする中級レベルのクラスです。

このクラスは、音楽をかけながら行うのも特徴です。



当日申込み教室です!!
毎週金曜日開催!

日 程	4月	5月	曜 日
	5・ 12・ 19・ 26	10・ 17・ 24・ 31	金 曜
時 間	11 : 00 ~ 12 : 00 (60分)		
場 所	西楽園 1F プール		
定 員	30名 (先着順)		
料 金	1回 300円 ※教室前または終了後60分以上の施設ご利用は別途施設入館料がかかります。		
受 付	西楽園 事務所窓口にて開館(9時)より受付開始 先着順。定員になり次第締め切りとなります。		
対 象	高校生以上		
備 考	水着・キャップの着用をお願いいたします。		
	他の方の代理手続きは出来ません。		
	指導員の都合により開催日の変更が発生する場合があります。		
	教室開始後の返金は致しかねますので予めご了承ください。		



今年度より通期クラスとなりました!!

初級クロール教室

水慣れが出来て、バタ足キックが出来る方向け。

25mクロールの完泳を目指すクラスです。

25mを泳ぎきりたい! そんな方大歓迎です!!

(高校生以上対象)



当日申し込みクラス
1回300円



日 程	5月	6月	7月	曜 日
	14・ 21・ 28	4・ 11・ 18・ 25	2・ 9・ 23・ 30	火 曜
時 間	13 : 00 ~ 14 : 00 (60分間)			
場 所	西楽園 1F プール			
定 員	25名 (先着順)			
料 金	1回 300円 ※教室前または終了後60分以上のご利用は別途施設入館料がかかります。			
受 付	西楽園 事務所窓口にて開館 (9 時) より受付開始			
	先着順。定員になり次第締め切りとなります。			
備 考	水着・キャップの着用をお願いいたします。			
	他の方の代理手続きは出来ません。			
	指導員の都合により開催日の変更が発生する場合があります。			
	教室開始後の返金は致しかねますので予めご了承ください。			

