



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。			



# クイック&スロートレーニング

スロトレ(ゆっくりプログラム)とクイックトレーニングのいいところ  
 フラスした新しい筋力トレーニングのクラスです。

身体年齢が  
 わかります！

## ★おすすめポイント★

教室の初日と最終日に、体力測定を行います。(握力・片足立ち・BMI等)  
 パーソナルスコア(測定値のデータ化)で運動効果を確認できます！



### <スロトレ>

ダイエット効果  
 (脂肪燃焼)  
 代謝・血流アップ  
 アンチエイジング



### <クイック>

動作をすばやく、  
 リズミカルに  
 行なう運動  
 危険回避能力↑



### 「クイック&スロー」

スロトレで筋力アップし、  
 更にクイック動作を行なう  
 ことで、すばやい動きや  
 効果的な動きや身につく。

日時	5月	6月	7月	曜日
	16・23・30	6・13・20・27	4・11・18	木曜
時間	11:00~12:00 (60分間) 毎週木曜日開催			
場所	西楽園 2F 会議室3 (施設の利用状況によりお部屋が変わることがあります)			
定員	15名 (事前申込み制)			
料金	全10回 4,000円 (事前払い) ※教室前または終了後60分以上ご利用の方の場合別途施設入館料がかかります。			
受付	4/16(火)より申込み受付開始。直接事務所窓口にてお申込みください。 定員になり次第締切りとなります。			
備考	事前申込みの教室となります。開催予定をよくお確かめの上ご参加下さい 運動のできる服装とタオル、くつをご用意ください。 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。			