

# ★2021年 教室案内★

## 有料教室

クラス名	指導内容	運動レベル	曜日	時間	定員	対象	料金	
プール教室	4泳法	月毎に種目を変えて基本から練習します。内容はお知らせ掲示板にてご確認ください。	★★☆	月	10:10～11:00	12名	中学生以上	教室参加料 ¥600 施設を利用される方 +施設利用料
	ファンファンスイム	水と遊び、水と友達になりながら楽しく泳ぎましょう！	★★☆	水	10:10～11:00	12名		
	エンジョイフィンスイム	誰でもお手軽にフィンを体験でき、キックの上達などに役立つ教室となります。	★★☆	第2、第4水	11:15～12:00	12名		
	ワンポイントレッスン	1カ所に重点を置き、綺麗に泳ぐためのコツを15分でお手軽指導。「ストロークを改善したい」「呼吸の仕方を教えてほしい」等お客様のご要望に沿って、マンツーマンで指導致します。(教室は予約制となります。開催の1週間前から前日までにお電話か窓口にてご予約下さい。)	★★☆	金	①10:15～10:30 ②10:30～10:45 ③10:45～11:00 ④11:00～11:15 (各15分)	各1名	教室参加料 ¥500 施設を利用される方 +施設利用料	
アクアビクス	音楽に合わせて水中で体を動かします。脂肪燃焼・基礎代謝アップの効果あり！	★★☆	金	13:45～14:30	20名		教室参加料 ¥600 施設を利用される方 +施設利用料	

## 無料教室

※施設利用料はかかりますのでご注意ください。

プール	プールdeゆっくりプログラム	ゆっくりとした動作を行い日常生活に必要な筋力を鍛えます。	★★☆	火	10:10～10:30	14名	中学生以上	施設利用料 ¥520
	水中運動	水の特性を使って、楽しく元気に水中ウォーキング！初めての方でも無理なく行えます。	★★☆	木				

### 注意事項

- ・教室時間以外で施設を利用される方は、別途施設利用料をお支払ください。
- ・教室のみ参加の方は、開始の10分前から入場・ご案内をさせていただきます。
- ・教室は東側1コースないし2コースを貸切とします。
- ・教室参加の方は開始時間になりましたらコースにお集まりください。
- ・ご不明な点は、スタッフにお気軽にお声掛けください。
- ・無料教室は、施設利用料金をお支払い頂いたお客様のみ対象となります。

### お問い合わせはこちらへ

熊谷さくら運動公園 アクアピア  
〒360-0832 熊谷市小島157-1  
TEL:048-533-9100  
受付時間:9:00～21:00  
<https://www.saispo.jp/sakura/>