

7月 単発教室スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3 ピンポイント レッスン	4	5
6	7 休館日	8	9	10 水中 ウォーキング	11	12
13	14 休館日	15	16	17 ピンポイント レッスン	18	19
20	21	22 休館日	23	24	25	26
27	28 休館日 (水泳記録会)	29	30	31		

(※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
ダンベルウォーキング	・ダンベルを使って、水の特性を生かした水中運動を行います。 ・ダンベルの重さは自由に変えられるため、どなたでもできます	11:00～ 11:30	500 円/回
アクアサーキット	・夏の間は休講いたします。申し訳ございません。 ・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。	12:40～ 13:20	500 円/回
ピンポイントレッスン	・4泳法で気になるところをピンポイントで指導します。 ・経験豊富なコーチとさらに美しい泳ぎを手に入れよう!	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〉