

# さくらプール ☆ 冬の教室が始まります 受講者募集中!!

## 大人の方を対象とした教室

《水曜日》 11月29日開始

☆水泳教室【初級】 13:00~14:00 (定員15名) 担当 三木

基礎から練習して、きれいな泳ぎをマスターしましょう。

☆水泳教室【中級】 14:00~15:00 (定員15名) 担当 三木

さらに上手に泳げるようになりたい方にお勧めです。

《木曜日》 11月30日開始

☆アクアエクササイズ 18:30~19:30 (定員20名) 担当 三木・鎌田

水中を歩行しながら、水の抵抗を活かして無理なく運動不足を解消しましょう。



## お子様を対象にした教室

《水曜日》 11月29日開始

☆小学4・5・6年生 初級水泳教室 18:00~19:00 (定員12名) 担当 柳井・三木

基礎から楽しく練習して、きれいなフォームを身につけよう。

《木曜日》 11月30日開始

☆幼児の初めてのプール教室 15:00~15:40 (定員12名) 担当 三木・鎌田

☆幼児の初めてのプール教室 16:00~16:40 (定員12名) 担当 三木・原

水遊びから慣れ、バタ足や顔付けやってみよう! ※4歳~6歳のお子様を対象です。

《金曜日》 12月1日開始

☆小学1・2・3年生 初級水泳教室 18:00~19:00 (定員12名) 担当 柳井・川成

バタ足や手の回し方など、基礎から楽しく練習しよう。

《土曜日》 12月2日開始

☆幼児の初めてのプール教室 15:00~15:40 (定員12名) 担当 三木・川成

水遊びから慣れ、バタ足や顔付けやってみよう! ※4歳~6歳のお子様を対象です。

☆小学1・2・3年生 初級水泳教室 16:00~17:00 (定員12名) 担当 三木・柳井

バタ足や手の回し方など、基礎から楽しく練習しよう。



## 2Fトレーニングルームでの教室

☆ストレッチ教室

《月曜日》 11月27日開始 14:00~14:45 (定員12名) 担当鎌田

《木曜日》 11月30日開始 13:15~14:00 (定員12名) 担当鎌田

《土曜日》 12月2日開始 18:15~19:00 (定員12名) 担当三木

健康な体づくりや心身のリラックス、肩こり等の緩和やケガの予防に。



全ての教室ともに、全15回の予定です。(教室により増減する場合があります。)

◆申込み方法…全ての教室ともに、当プールの申込み用紙に必要事項をご記入の上、お申込みください。

申込み者多数の場合は抽選となりますのでご了承ください。

抽選結果は、各教室開始3日前までに電話でご連絡いたします。

申込み締切日は、全ての教室ともに、11月23日(木)です。

◆受講料…各教室、全15回分:1,000円(初回教室時にお支払いください。)\*受講料の返金は致しません。

◆用意するもの…プール教室☞水着・スイミングキャップ・ゴーグル・《入場料:大人500円・小人250円》

2Fトレーニングルーム☞動きやすい服装・トレーニングシューズ・《入場料:大人150円》

※プール・トレーニングルーム回数券(11枚綴り)もあります。

その他注意事項…教室が祝日と重なる場合は、教室はお休みになりますのでご注意ください。

万全な体調で教室に参加できるよう、体調管理は各自で十分に行ってください。