

# 2024年・12月度フール教室

## 《水泳教室》

## 当日申し込み制

	曜日	教室時間	教室名	内容	期間
①	水	13:50~14:30	<b>レベルアップ クロール教室</b>	クロールの基礎から応用まで参加者の泳力に合わせて指導を行います！	4日・11日 18日
②		14:40~15:20	<b>4種目 7ポイントアドバイス教室</b>	4種目について、スタッフ参加者に合った泳ぎ方をアドバイスします！	4日・11日 18日
③	木	13:30~14:00	<b>ウォーターエクササイズ</b>	音楽に合わせて、水中で身体を大きく動かします。レッツエクササイズ！	5日・12日 19日
④		19:00~19:40	<b>初心者からのクロール教室</b>	クロールの基礎から応用まで参加者の泳力に合わせて指導を行います！	5日・12日 19日・26日
⑤		19:45~20:25	<b>レベルアップ教室</b>	参加者の泳力アップを全力サポートします。どなたでも参加お待ちしております。	5日・12日 19日・26日
⑥	金	13:30~14:00	<b>水中ウォーキング</b>	水の抵抗を使って様々な水中歩行を行います！グローブ（手袋）を使って運動効果アップ！	6日・13日 20日
⑦		14:20~15:00	<b>初めてクロール教室</b>	クロールのバタ足から手の動きまで参加者の泳力に合わせて指導を行います！	6日・13日 20日

**時間** 40分間 ※有酸素系教室は30分間

**参加費** 全コース共通 300円 ※入館料は別途必要

1か月有酸素系教室 フリー券 2,000円

**定員** 7名 有酸素系教室は定員無し

**持ち物** 水着・水泳帽子・タオル・コインロッカー用100円