

砺波市温水プール 第4期(1~3月) スクール 募集要項
【16歳以上 短期スクール】

スクール名	目的			
	コース	時間	コース	時間
アクアフロー 各20名	流水と水中ウォーキングにより生活習慣病予防及び健康増進を目的とする			
	月曜日	13:15~14:00	木曜日	13:15~14:00
初めてウォーキング 20名	初めてプールを利用される方などがウォーキングの基本を身につけることを目的とする			
	木曜日	10:10~10:40		
健康ウォーキング 各25名	運動不足やストレス解消、肩こり・腰痛などの予防改善を目的とする			
	木曜日	10:45~11:30	土曜日	11:00~11:45
シェイプアップレディーズ 各25名	水中運動により、脂肪燃焼や、体力向上を目的とする			
	水曜日	14:10~15:00	金曜日	14:10~15:00
初めてスイミング 各10名	泳ぎの基本を身につけることを目的とする			
	月曜日	14:15~15:00	木曜日	14:15~15:00

【16歳以上 通年スクール】

アクア・エクササイズ 各若干名	体さに関連するエクササイズを主体に、水泳技術の向上と健康増進を図ることを目的とする			
	月曜日	19:45~20:30		
ハルシースイミング 各若干名	4泳法の習得及び、レベルアップを目的とする			
	水曜日	13:00~14:00	金曜日	13:00~14:00
遊・スイミング 各若干名	4泳法の習得及び、レベルアップを目的とする			
	水曜日	19:40~20:40	金曜日	19:40~20:40

開催期間/回数 **1月7日~3月25日 各コース 10回**

受講料

	~64歳	65歳~	定期利用券所持者
1コース	5,500円	4,500円	3,000円

※ 通年スクールは3ヵ月分の料金となります

・複数のコースを受講される場合は、コース数×受講料(1コース分)となります

保険料

受講者全員に保険加入をして頂きます。
(保険期間は、加入日より平成30年3月31日までです)

~64才: **1,950円**

65才以上: **1,300円**

申込期間

平成30年12月10日(月)~12月26日(水)

※12月10日(月)は9:30より受付を行います。

定員になり次第、締め切ります。

申込方法

所定の申込用紙に記入の上、受講料及び保険料を添えて
申込下さい。

※ 電話、ご家族以外の代理受付は致しません。

その他

・申込のキャンセルは、12月28日までとさせていただきます。
(これ以降の受講料及び保険料の返金はできません)

※ご不明な点は、下記までご連絡をお願い致します。

砺波市温水プール

〒939-1313 砺波市柳瀬241

TEL 0763-33-4450