

スクール募集要項

水中運動(エクササイズ)系短期型スクール

スクール名	目的			
	コース	時間	コース	時間
初めてウォーキング	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	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
アクア・フィット	いろいろな水中運動を組み合わせ、健康増進を図ることを目的とする			
	月曜日	13:15~13:45		
シェイプアップ	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

スイミング系通年型スクール

アクア・エクササイズ	泳ぎ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	4泳法の習得及び、レベルアップを目的とする			
	月曜日	14:00~15:00	木曜日	14:00~15:00
	水曜日	13:00~14:00	金曜日	13:00~14:00
游・スイミング	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 7月1日(月)~9月30日(月) / 10回

受講料

	~64歳	65歳~	定期利用券所持者
1コース	6,000円	5,500円	4,000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、加入日より令和7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

令和6年6月10日(月)~

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
申してください。

体験受講 随時受付中

水中運動(エクササイズ)系スクールは、どんなことをしているの?
出来るか不安な方、どのスクールが良いか迷っている方、
体験受講が出来ます

受講料 ~64才 800円/回

65才~ 600円/回

希望されるスクールの開催日時を温水プール受付で
ご確認の上、受講ください。

※ご不明な点は、下記までご連絡をお願いいたします。