

ワンコインプログラムのご案内

* 高校生年齢相当以上対象

プールプログラム



1. プログラムについて(レッスン内容については裏面をご覧ください)

お好きなレッスンにお気軽にご参加頂けるプログラムです。市民カードの有無に関わらず、参加費用はお手頃の1回 500円(税込)です。市民カードのご提示の必要はございません。障がい者手帳をお持ちの方も恐れ入りますが、参加費(500円)が必要となります。付添又は介助者の方もレッスン参加の際には同様に参加費が必要となります。予めご了承ください。

参加ご希望の方には『整理券』を配布致しますので下記をお確かめのうえ、ご参加ください。

- ①各レッスン開始時間の1時間前より整理券を配布致します。整理券を得られた方は参加費(500円)のチケットをご購入頂き、整理券と共にプール受付係員にお渡しください。(配布場所 『1階プール受付』)
- ②整理券は定員数に達した場合と、レッスン開始後には配布中止となります。予めご了承ください。

2. クラス概要と練習日時

(参加費は税込)

曜日	コース名	担当	時間	定員	月	実施日(予定)	金額	整理券 配布場所	実施場所 (会場)
月曜日	エンジョイアクア	遠藤	10:00~ 10:30	14名	10	5・12・19	1回 500円	1階 プール 受付	プール
	水中ウォーキング		12:00~ 12:30	15名	11	2・9・16・23・30			
初めてクロール		橋本	11:55~ 12:25	15名	12	7・14・21			
	12:30~ 13:00		10		8・15・22・29				
木曜日	クロール呼吸練習	橋本	12:30~ 13:00	15名	11	5・12・19・26			
					12	3・10・17			
金曜日	初めて平泳ぎ	橋本	12:00~ 12:30	15名	10	9・16・23・30			
					11	6・13・20・27			
					12	4・11・18			
日曜日	水中ウォーキング	本田	11:00~ 11:30	15名	10	11・18・25			
					11	8・15・22・29			
					12	13・20			

*ご入金後の返金は致しかねます。予めご了承ください。

3. 服装と持ち物

- ・水着・スイムキャップ・ゴーグル・タオル(※タオルを持ってプールサイドにお越しください。)
- ・水分補給が必要な方は、ロッカーもしくはプールサイドへお持ちください。(水・お茶・スポーツドリンクでお願いします。)
- ・キャップ付きのペットボトルや水筒をご用意ください。(ビン・缶は不可)






4. その他

- ・写真撮影(動画含)はご遠慮願います。
- ・飲酒をされてのご参加はお断り致します。
- ・プールに入る前に、化粧・整髪剤は落としてください。
- ・一時保育『ほしのこ1才~未就学児』もごございます。詳細はリーフレットをご覧ください。(ご入場はご本人様のみ)
- ・ロッカーにてお着替えのうえ、開始時間までにプールサイドへお越しください。
- ・プール更衣室への入場はレッスン開始15分前からとなります。(整理券・参加費券を受付前にて回収致します。)
- ・教室時間は入場、準備、片づけ、終了挨拶までを含めます。
- ・教室前後にプールをご利用の場合は別途個人利用料が必要となります。
- ・各種ロッカーは100円リターン式となります。取り忘れにご注意願います。
- ・貴重品は自己管理願います。プール券売機横には貴重品ロッカーをご用意しております。
- ・当施設並びに担当者に重大な過失があった場合を除き、事故・トラブル等の責任は負いかねます。
- ・規約を遵守しマナーを守り、体調等自己判断、自己責任にてご参加願います。
- ・妊娠をされている方は、医師の承諾後、当センター所定参加同意書にご記入のうえ、ご参加願います。
- ・担当者については、変更になる場合がありますので、予めご了承ください。

SUBARU総合スポーツセンター
TEL 0422-45-1113

※ご応募方法や注意事項が案内チラシに記載されていますので、必ずご確認のうえお申込ください。

ワンコインプログラムの教室内容

<p>エンジョイアクア</p> 	<p>水中で簡単な動作を音楽に合わせてながら楽しく行う、全身シェイプアップクラスです！ 水中で行うことで、関節への負担が少なく短時間で効率的に運動できます。 また、水中での抵抗は自分の発揮した力に比例するため、 初めてから上級者までの方がご自身の体調に合わせて楽しむことができるクラスです。 脂肪燃焼・泳ぐのが苦手な方・足腰への負担が気になる方にお勧めです！！</p>
<p>水中ウォーキング</p> 	<p>水中でのウォーキングを行います。 普段の生活を送るなかで、「膝が痛くて・・・」「長く歩く体力が・・・」など 様々なお悩みの方や、「一人で運動すると長続きしない・・・」という方、 皆さんと一緒に運動しましょう♪ レッスン30分ですがしっかりと動けば運動強度も高くなります!! また、つらくなった方はご自分のペースで休憩しながら行えますので、 体力の無い方でも大丈夫です。是非お待ちしております!!</p>
<p>初めてクロール</p> 	<p>クロール(水泳)を始めたい方が対象のレッスンです。 水慣れ(顔付け・潜る・浮く・立つ等)から泳ぎの基本練習を行います。 泳いだことのない方、水泳を始めたばかりの方は是非ご参加ください。 ※クロールが泳げる方のご参加はお勧め致しません。</p>
<p>クロール呼吸練習</p> 	<p>クロールのバタ足・手回し・呼吸練習を行います。 練習の初めは呼吸をスムーズに行うための基礎練習から行い、 徐々に呼吸練習に入っていきます。 呼吸の仕方が良く分からない方、楽に呼吸ができない方など、 呼吸での不安がある方は是非お越しください。 続けてのレッスンではない為、ご都合が宜しい日にご参加頂けます!!</p>
<p>初めて平泳ぎ</p> 	<p>平泳ぎを習ったことのない方にオススメするクラスです。 平泳ぎのキックの仕方や手のかき方を少しずつ練習していきます。 皆様、是非ご参加ください!! ※平泳ぎが泳げる方は他の教室をオススメします。</p>