





# 2024年 2・3月 プールレッスンのご案内

- 16歳以上の方であればどなたでもご参加いただけます。
- 無料と有料のクラスがございます。
- 定員を設けているクラスがございます。
- 当日申し込みでご参加いただけます。事前のご予約は出来ません。


2月より 月曜日の「ゆっくり歩行」の担当者変更、  
「アクアダンス30」→「T-Crush30」に内容・担当者変更がございます。


無料レッスン			
	時間	内容	担当
月曜日	10:00～10:20 (20分間)	<b>ゆっくり歩行</b> 水中歩行の基本をゆっくり行います。	
	定員	対象	
	なし	どなたでもご参加いただけます。	樫山

※2/12（祝日）は実施無し

有料レッスン 550円（税込）			
	時間	内容	担当
月曜日	11:05～11:35 (30分間)	<b>T-Crush30</b> パンチ&キックのシンプルな格闘技系エクササイズに高心拍（タバタ式）トレーニングを加えた、効果と達成感を確実に得られるプログラムです。	
	定員	対象	
	<b>30名</b>	どなたでもご参加いただけます。	樫山

※2/12（祝日）は実施無し

有料レッスン 770円（税込）			
	時間	内容	担当
火曜日	11:00～11:45 (45分間)	<b>アクアダンス45</b> 基本的なアクアダンスの動作を色々なアレンジで組み合わせ、どなたでも楽しみながら運動できるクラスです。	
	定員	対象	
	<b>30名</b>	どなたでもご参加いただけます。	湯原

無料レッスン			
	時間	内容	担当
水曜日	11:05～11:35 (30分間)	<b>スマイルアクアマーチ&amp;ラン</b> 水中でゆっくり大きく移動しながら歩く（マーチ） その場で走る（ラン）運動を繰り返す行うクラスです。	
	定員	対象	
	<b>30名</b>	どなたでもご参加いただけます。	遠山

※3/20（祝日）は実施無し

詳細は別紙をご確認ください。

# 詳細

■実施レッスン/参加費	・ T-Crush30	: 550円 (税込)
	・ アクアダンス45	: 770円 (税込)
	・ ゆっくり歩行	: 無料
	・ スマイルアクアマーチ&ラン	: 無料

■定員	・ T-Crush30	: 30名
	・ アクアダンス45	: 30名
	・ スマイルアクアマーチ&ラン	: 30名
	・ ゆっくり歩行	: 定員なし



## ■レッスンご参加の流れ

### 【 T-Crush30・アクアダンス45 】

- ① レッスン当日 **朝9:00よりフロントにて**受付を開始いたします。
- ② 参加台帳に記名をお願いいたします。  
※定員に達した場合はご参加いただけません。
- ③ 券売機にて対象のレッスンチケットをご購入していただき、  
チケットをフロントへご提出ください。
- ④ お時間までにプールサイドへお越しください。

### 【 ゆっくり歩行・スマイルアクアマーチ&ラン 】

- ① レッスン当日 **朝9:00よりプールサイドにて**受付を開始いたします。
- ② 参加台帳に記名をお願いいたします。  
※スマイルアクアマーチ&ランは定員がございます。  
定員に達した場合ご参加いただけません。
- ③ お時間までにプールサイドへお越しください。

## ■その他

- ・ **レッスン当日は、別途 施設利用料が必要です。**
- ・ こちらのレッスンは全て16歳以上の方が対象です。
- ・ お電話ではお申込みできません。
- ・ 施設の不具合や担当者の体調不良により  
急遽、内容や担当者の変更・または中止となる場合がございます。

## ■キャンセル・返金

- ・ 購入後の返金は、原則行いません。  
※主催者都合や行政判断によりレッスン休講となった場合を除く