





2024年9~12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。

無料レッスン			
	時間	内容	担当
月曜日	10:00~10:20 (20分間)	ゆっくり歩行 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。	山田


※9/23・10/10(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)	T-Crush30 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得られるクラスです。	
	定員	対象	
	30名	どなたでもご参加いただけます。	藤原

※9/23・10/10(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)	アクアダンス45 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	
	30名	どなたでもご参加いただけます。	湯原

※9/17・9/24・10/15・11/5(休館日)は実施無し

無料レッスン			
	時間	内容	担当
水曜日	11:05~11:35 (30分間)	スマイルアクアマーチ&ラン 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)運動を繰り返し行うクラスです。	
	定員	対象	
	30名	どなたでもご参加いただけます。	遠山

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。
- ・ 6月～9月はプールの利用が2時間制となります。参加するレッスンが
利用時間内に収まるようご入場ください。

■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