





# 2024年 9～12月 プールレッスンのご案内

- 高校生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。


10月より 月曜「T-Crush30」の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。	山田


※10/14 (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。	平野

※10/14 (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	
	30名	どなたでもご参加いただけます。	湯原

※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)	<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

※12/25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高校生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

★ご不明点はお近くのスタッフまでお声掛けください★