

【プール教室】4月体験会 3日間の流れ

コース名	曜日	実施日	対象年齢	内容
水中運動クラス	月	4/11・4/18・4/25	高校生 以上	水の特性を生かして様々な歩行運動や全身運動を行い、泳げない方でも無理なく体力増進を図ります。 ※水曜日のみ後半は初心者水泳授業を実施します。
	木	4/7・4/14・4/21		
水中運動クラス 初心者水泳	水	4/6・4/13・4/20		初心者から上級者までレベルに合わせて指導を行います。 4泳法の習得、健康増進やマスターズ大会出場を目指します。
	火	4/12・4/19・4/26		
大人スイミング	金	4/8・4/15・4/22		

※体験会当日は受講カードが必要となります。受講カード及びその他お知らせ3月30日以降に体験会お申込者へ郵送いたします。

	1日目	2日目	3日目
受付	<p>授業開始30分前よりブースを開始いたします。 券売機で体験会受講料の2,750円をお支払いいただき、特設ブースで受講カードと合わせてご提示をお願いいたします。 ※受講カードに領収印を押してお返しします。</p>	<p>授業開始30分前よりブースを開始いたします。 ブースで受講カードをご提示ください。 ※2日目以降が初回の方はブースで体験会受講料の2,750円をお支払いください。</p>	
プール サイド	<p>準備ができた方よりプールサイドへご入場ください。 ※受講カードはプールサイドまでお持ちください。 時間になりましたら、体操を全員で行います。 ※シャワーは各自でお済ませください。</p>		
授業	<p>授業開始 大人スイミング(火・金)は初級・中級・上級の3クラスに分かれて授業を行います。</p>		
帰宅	<p>授業終了 各自でシャワー等をお済ませください。 授業終了30分後までにご退館いただきますようお願いいたします。</p>		