

春の大人水泳教室 特別レッスン

令和7年度第1期が始まる前に春の特別レッスンで、教室参加の準備をしませんか。

第4期から継続で申込みの方は、特別レッスンが1つ無料で参加できます。

※複数回参加希望の場合は別途料金が必要です。

いつもとは、一味違うレッスンで皆様のご参加お待ちしております！

	開催日	教室名	曜日	時間	担当	定員	料金	内容
1	4月2日	姿勢改善 水中ウォーキング	水	13:00~13:55	和田	20名	770円	水の特性を利用して、筋力UP、バランスを取りながら歩き、姿勢改善を目指しませんか。いつもの水中ウォーキングが変わります！
2	4月2日	けのびとバタ足	水	14:00~14:55	永坂	15名	880円	泳ぎの基本姿勢『けのび』やバタ足を初心にかえて練習してみませんか。初めての方からフォームを見直したい方までご参加いただけます。
3	4月2日	バタフライ ドルフィンキック に挑戦しよう	水	19:00~19:55	新谷	15名	880円	バタフライのキック『ドルフィンキック』にチャレンジしてみませんか。カラダの使い方からゆっくり練習します。
4	4月4日	脂肪燃焼アクア	金	13:00~13:55	新谷	20名	770円	いつもの水中運動に格闘技系の要素を盛り込んだアクアビクスをします。いつものレッスンとは異なるアクアビクスで身体を動かしましょう！
5	4月4日	平泳ぎ キックにチャレンジしよう	金	14:00~14:55	近藤	15名	880円	足首の曲げ方や水の動かし方など『平泳ぎのキック(足の動かし方)』の基礎を練習します。
6	4月4日	背泳ぎ 背面キックに挑戦しよう	金	19:00~19:55	永坂	15名	880円	背泳ぎのキック『背面キック』にチャレンジしてみませんか。浮く姿勢からゆっくり練習します。
7	4月5日	クロール 息継ぎにチャレンジしよう	土	14:00~14:55	和田	15名	880円	クロールの『息継ぎ』にチャレンジしてみませんか。息継ぎのコツがつかめるかも！
8	4月5日	平泳ぎ スタートから泳ぎまで	土	18:00~18:55	近藤	15名	880円	平泳ぎのスタート『一掻き一蹴り』から泳ぎまでしっかり伸びを取って泳ぐ練習をします。
9	4月9日	腰痛改善 水中ウォーキング	水	13:00~13:55	和田	20名	770円	水の特性を利用して、腰への負担を軽減し、水中で『腰痛改善』を目指しませんか。いつもの水中ウォーキングが変わります！
10	4月9日	けのびとクロール	水	14:00~14:55	永坂	15名	880円	泳ぎの基本『けのび』姿勢を中心に初心にかえてクロールの練習してみませんか。初めての方からフォームを見直したい方までご参加いただけます。
11	4月9日	バタフライ 手をつけて泳いでみよう	水	19:00~19:55	新谷	15名	880円	バタフライの『腕の動作』にチャレンジしてみませんか。カラダの使い方からゆっくり練習します。初めての方からフォームを見直したい方までご参加いただけます。
12	4月11日	脂肪燃焼アクア	金	13:00~13:55	新谷	20名	770円	いつもの水中運動に格闘技系の要素を盛り込んだアクアビクスをします。いつものレッスンとは異なるアクアビクスで身体を動かしましょう！
13	4月11日	平泳ぎ 息継ぎのタイミング	金	14:00~14:55	近藤	20名	880円	手の動かし方から『息継ぎのタイミング』、キック動作とのタイミングを練習します。
14	4月11日	背泳ぎ 手をつけて泳いでみよう	金	19:00~19:55	永坂	15名	880円	背泳ぎのストローク(腕の動作)にチャレンジしてみませんか。カラダの使い方からゆっくり練習します。

3月19日(水)10:00より

Webにて先着順受付開始！こちらの専用サイトよりお申込みください。



＜ 注意事項 ＞

- ・お申込み後1週間以内に受付にてご入金をお願いいたします。
- ・お電話でのお申込みはできません。
- ・WEBでのお申込みが難しい場合は受付にてお申し付けください。
- ・キャンセル料について 当日 100% 前日 50% 2日前以前 なし

いなべ市温水プール
指定管理者:TAC・テルウェル共同事業体
電話番号:0594-78-4335
営業時間:火曜日～日曜日 10:00～20:00
定休日:月曜日