



大人水泳定期教室

第4期(1月~3月) 全10回

継続申込 12月2日(火)~
新規申込 12月10日(水)~
お申込み・ご利用方法

継続利用の方

優先期間：12月2日（火）～9日（火）

- ①：期間内に受付にて手続き
- ②：3期参加証・料金をご持参ください。
- ③：4期参加証をお渡しいたします。
- ④：1月からのクラスにご参加ください。

継続特典

1月の教室体験会に1回無料参加可能

※無料参加は1回のみとなります。

複数回参加希望の場合は別途料金が必要です。

新規利用の方

申込期間：12月10日（水）～

- ①：下記QRコードよりお申込み
- ②：受付で参加費の納入を行ってください。
- ③：参加証をお渡しいたします。
- ④：R'8年1月からのクラスにご参加ください。

お申込みはこちらから
→→→→→→→→
専用サイトより
お申込みください。



※お電話での申し込みは致しかねます。

ご自身でのお申込みが難しい場合は直接温水プールにご来館ください。

開催教室

	教室名	曜日	時間	担当	定員	料金	内容
1	水中ウォーキング	水	13:00~13:55	和田	20名	7,700円	水の特性を利用して、関節に負担がかからないようにゆっくりと水中を歩きます。
2	成人水泳初級	水	14:00~14:55	新谷	15名	8,800円	泳げるようになりたい方から クロールの習得、背泳ぎの習得を目指しゆっくり練習を行います。
3	平泳ぎとバタフライ	水	19:00~19:55	近藤	15名	8,800円	平泳ぎやバタフライを中心に4泳法の練習を行います。 キックや手の動かし方など初步から練習します。
4	週替わり4泳法	金	13:00~13:55	和田	15名	8,800円	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライのそれぞれの泳法を週替わりに練習します。 毎回2種目を日安に練習を行います。
5	水中運動	金	14:00~14:55	新谷	20名	7,700円	水の特性を利用して、関節に負担がかからないように運動します。 アクアダンスやストレッチ、筋力トレーニングなどを行います。
6	クロールと背泳ぎ	金	19:00~19:55	永坂	15名	8,800円	クロールや背泳ぎを泳げるようになりたい方に向けて ゆっくり練習していきます。
7	ゆったりクロール	土	14:00~14:55	永坂	15名	8,800円	泳げるようになりたい方からゆったり泳ぐクロールの習得を 目指します。
8	初めてのバタフライ	土	18:00~18:55	近藤	15名	8,800円	バタフライを中心に4泳法の練習を行います。 カラダの動かし方から練習します。

教室開催カレンダー

1月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

3月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

…有料体験会 スイム880円 水中運動770円
※継続の方は無料でご参加いただけます。

- 事前申し込み制となります。
- 定期教室は一括前納制となります。
- 料金を事前にお支払いください。
※お休みされた場合も返金はできません。
- 途中から参加希望の方は指導員までご相談ください。
- 途中での教室の変更はできません。
- お休み1回分のみ同じ練習内容のクラスに振替が可能です。
※水中運動と水中ウォーキングは互いに振替可能です。
例：「成人水泳初級水曜日14：00～」にご登録の方
金曜日 19：00～又は土曜日14：00～に振替可能
ご不明な場合は受付にてお問い合わせください。
- 開催日は開催カレンダーをご確認ください。
- 継続利用の方は別クラスへの変更も可能です。

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
TEL：0594-78-4335
営業時間：火曜～日曜 10:00～20:00
休館日：毎週月曜日