

無料レッスンがたくさん！
初心者歓迎プログラム！

2008.4.01～8.31 大人用レッスンプログラム

芦屋海浜公園プール
0797-22-8861

火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日									
プール	多目	プール	多目	プール	多目	プール	多目	プール	多目	プール	多目								
10:30 山中	10:30	10:30 松原	10:30 藤本	10:30 細川		10:30 岸田			10:30 松本き	10:30 北村									
ウォーク&ジョグ	有料レッスン75 迫田 オリジナルレッスン ダンス ダンス ダイエット ￥350-/1回	筋力アップ ウォーキング	かんたん エアロ30	アクア40		ひき アクア30		↑ 月に1～2回の 団体利用があり ます。 日程は館内掲示 をご覧下さい。	ストレッチ30	ウォーキング&ジョグ									
11:15 竹内		11:25 岸田	ストレッチ10	11:15 山中	11:25 松本と	11:25 竹内	ストレッチ10		11:25 竹内	腹筋15	筋トレ15								
アクア45	12:00 迫田	アクア45		11:45 松原		腰痛予防 エクササイズ45		12:00 松尾	11:30 藤本		11:45								
	ゆったり ヨガ40		ストレッチ30	12:30 山中		筋トレ30		ストレッチ30	かんたん エアロ30		ストレッチ30								
12:45 松原	12:55 山中	【教室】 大人水泳 12:25～13:25 初心者コース 13:30～14:30 初級コース 中級コース 上級コース	腹筋15	12:45 松本と 松原		12:30 山中		腹筋15	12:15 志水		12:30								
スタート&ターン	お試しバレエ20			12:15 山中	泳法ワンポイント講座		かんたん ステップ30		13:00 松尾	楽しく ダンス45		筋トレ30							
クロール20	13:30 山中		筋トレ30	初心者 [12:45～] クロール [13:05～] 背泳ぎ [13:25～] 平泳ぎ [13:45～] バタフライ [14:05～]		腹筋15		13:30 松尾	13:15 菅野 笠浦		13:15 藤本								
13:45 高木	はじめて ステップ30			【教室】 60歳からの 体操教室 13:15～14:30		【教室】 大人水泳 12:25～13:25 初心者コース 初級コース 13:30～14:30 初級コース 中級コース 上級コース		【教室】 大人水泳 13:30～14:30 初級コース 中級コース		泳法ワンポイント講座	かんたん エアロ30								
アクア30						【教室】 ピラティス 13:45～14:45		脂肪燃焼 エアロ45	14:45 松本と	14:45	14:00								
									筋力UP ウォーキング	【教室】 ソフト・ヨガ 15:00～16:15	有料レッスン75 岸田 オリジナルレッスン 目標消費 500kcal カロリー ￥350-/1回								
14:45まで プール、多目的室の使用可能 15:00まで 退館、一部営業終了																			
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>有料レッスン75 参加方法</p> <p>券売機でチケットを購入します。 チケットはレッスン開始前に担当者が回収いたします。 当日発行チケットのみ有効です。 定員は先着順12名です。 予約はできません。 12名を超えるとチケットの購入ができなくなります。 当日閉館時間からチケットを購入できます。</p> </div> <div style="width: 40%;"> <p>プライベート・レッスン 要予約</p> <p>プライベート・レッスンは経験を豊かに持ったトレーナーが、マン・ツー・マンで運動をサポートいたします。 水泳はもちろん、ダイエットや筋肉量アップ、メタボリック・シンドロームや生活習慣病の予防・改善、腰痛、膝痛などの関節障害の改善・予防などお客様の目的に応じた指導を行います。</p> <p>いい所 1 お客様の身体的特徴や体力を考慮して、目的に合った運動を行なえます。 いい所 2 時間、曜日などお客様のご希望に合わせてレッスンを行なえます。 いい所 3 水泳の練習では特に泳力に応じた練習が行なえます。</p> </div> <div style="width: 25%;"> <table border="1"> <tr> <td>料 金</td> <td>30分 ￥3,150- 1分 ￥100- 計算 + 消費税</td> <td>45分 ￥4,725- 1分 ￥100- 計算 + 消費税</td> <td>60分 ￥6,300- 1分 ￥100- 計算 + 消費税</td> </tr> <tr> <td></td> <td colspan="3">レッスン時間30分以上 15分単位</td> </tr> </table> </div> </div>												料 金	30分 ￥3,150- 1分 ￥100- 計算 + 消費税	45分 ￥4,725- 1分 ￥100- 計算 + 消費税	60分 ￥6,300- 1分 ￥100- 計算 + 消費税		レッスン時間30分以上 15分単位		
料 金	30分 ￥3,150- 1分 ￥100- 計算 + 消費税	45分 ￥4,725- 1分 ￥100- 計算 + 消費税	60分 ￥6,300- 1分 ￥100- 計算 + 消費税																
	レッスン時間30分以上 15分単位																		
17:30から 二部営業を開始 18:30までは4コース、19:15までは2コースをキッズ水泳教室にて使用します。																			
18:50 松本き	19:05 高井	18:45 松本と		19:30 岸田		19:45 高井	19:50 西原												
クロール20	かんたん エアロ30	ストレッチ30		脂肪燃焼 エアロステップ 45		平泳ぎ20	リラックス ヨガ40												
スタート&ターン		腹筋15		19:40 菅野		バタフライ20													
19:50 松本き	19:50 川村	19:50 平山		持久力UP30															
筋力UP ウォーキング	お試し パワーヨガ40	ひき アクア30																	
ストレッチ10		ストレッチ10																	
火～土 20:45まで プール、多目的室の使用可能 21:00まで 退館、二部営業終了																			

new レッスン

腰痛予防エクササイズ
楽しくダンス
オリジナルレッスン (有料 ￥350-)
ダンス ダンス ダイエット
目標消費カロリー500kcal
泳法ワンポイント講座

初心者向け
レッスン

ウォーク&ジョグ
ストレッチ30&腹筋

大人用レッスンのご注意

- ・無料レッスンと有料レッスン、教室の3種類のレッスンがございます。
- ・ご自身で体調管理を行なったうえ、レッスンにご参加ください。
- ・レッスンの途中参加は運動を実施するうえで大変、危険です。ご注意ください。
- ・レッスンは無理をせず、マイペースで行ないましょう。体調の異変を感じた時は、速やかに担当者へ申し出てください。
- ・多目的室レッスンは定員制(16名)です。
- ・多目的室レッスンの受付は開始30分前より2階多目的室カウンターにて行ないます。
- ・有料レッスン(￥350-)は券売機でチケットを購入ください。開始前に担当者が回収します。
- ・教室は事前の申込みが必要です。詳しくは受付までお問合せください。
- ・利用状況により、レッスンの内容を変更または中止させていただく場合がございます。
- ・レッスン担当者は週によって変更することもあります。予めご了承ください。
- ・レッスン開催時、教室開催時モフリー遊泳(施設利用)はできません。