

北部水泳場 第3期 プールプログラム開催

開催期間 (全9～11回) **2024年 1/9 火～3/25 月**

お申し込み
期間

親子スイム、成人プログラム

11/10～
FRI ※先着受付

幼児スイム、ジュニアスイム

10/5～**10/22**
THU SUN (必着)

成人プログラム 受講料：7,200～9,900円 (税込)

お子様プログラム 受講料：8,000円～8,800円 (税込)

プログラム名	日時/受講料	定員	内容
お手軽はじめてスイム	水曜(19:15～20:00) 8,000円	12名	基礎から段階的に指導するので未経験・初心者の方に最適!
レベルアップスイム	水曜(11:00～12:00) 9,000円	12名	クロールからはじめ、段階を過ぎて楽しくレベルアップ!
	金曜(11:00～12:00) 9,000円	12名	
ステップアップスイム	月曜(19:15～20:15) 9,000円	12名	クロール、背泳ぎ、平泳ぎを学びながらバタフライにも挑戦!
	火曜(11:00～12:00) 9,900円	12名	
	水曜(11:00～12:00) 9,000円	12名	
トータルスイム	火曜(11:00～12:00) 9,900円	12名	4泳法の習得、泳力の向上を目指します!
アクアシェイプ★★	月曜(10:00～10:45) 8,000円	24名	「楽すぎず、ツラすぎず」効果的に脂肪を燃やそう!
	水曜(10:00～10:45) 8,000円	24名	
ひざ腰機能改善水中運動	月曜(11:00～11:30) 8,000円	10名	日常の動作をスムーズに行うための機能改善、向上。浮力の働きにより足腰の負担を軽減し、水の抵抗によって個々にあった運動をします。
パレトン®(会議室にて実施)	月曜(13:00～13:30) 8,000円	10名	パレエ・ヨガ・フィットネスの3種類の動きを組み合わせ、裸足で行うボディメイクエクササイズです。バランスコアトレーニングと姿勢改善に効果的です。
ウォーク&エクササイズ★	火曜(19:30～20:15) 8,800円	24名	気楽にアクアピクスを楽しみたい方にオススメです!
アクアダンス★★★	木曜(10:15～11:00) 8,800円	24名	音楽に合わせて、楽しくリズムカルに有酸素運動をします!
アクアウォーク★	木曜(11:05～11:50) 8,800円	24名	音楽に合わせていろいろな歩き方を楽しめます!
アクアエクササイズ★★	木曜(19:30～20:15) 8,800円	24名	アクアピクス初心者の方にオススメです!
アクアサーキット★★★	金曜(19:30～20:15) 8,000円	24名	有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行うエクササイズです。腰、関節への負担が少ないので体力づくりをこれから始めたい方に最適!
機能改善水中ウォーキング	金曜(10:00～10:30) 7,200円	20名	簡単な動きで左右のバランスを整え体幹を強めます。姿勢肩こり、肩こり、膝や腰痛の改善におすすめです。
からだリセット	金曜(10:50～11:20) 7,200円	8名	肩甲骨、背骨、骨盤周囲の筋肉と関節をほぐし整えて美姿勢をつくります。

※教室名の下の★は運動強度の目安です。※受講料は税込み料金です。

【お申し込み方法】

親子スイム、成人プログラム申し込み方法

- 申し込み開始:
2023年11月10日(金)～先着受付
- 申し込み方法:
北部水泳場受付窓口で直接申し込み
- 定員について:
定員になりましたら募集を締め切ります。
- 親子スイム、成人プログラム注意事項:
(1) 受講料支払い後のコースの変更は致しかねます。
(2) 教室開始後の受講料の返金は致しかねます。
※定員が半数に満たない場合は閉講する場合がありますので、予めご了承ください。

幼児スイム、ジュニアスイム申し込み方法

- 申し込み開始:
2023年10月5日(木)～10月22日(日)必着
- 申し込み方法:
(1) 直接来場による申し込み: 受講者の宛名を書いた官製はがきをお持ちください。

- 往復はがき: ①プログラム名と曜日・時間、②受講者名(ふりがな)、③性別、④生年月日、⑤学年、⑥住所、⑦電話番号(携帯電話など連絡の取りやすいもの)を記入の上、返信はがきに宛名を記入して往復はがきの送付先に送付してください。
- 幼児スイム、ジュニアスイム注意事項:
(1) 申し込みは1通につき1教室とします。お1人様2教室までの申し込みに限らせて頂きます。
(2) 兄弟・姉妹で同じ教室に申し込みの場合は1通で3人までの応募ができます。
(3) 1つの教室に複数の申し込みは致しかねます。
(4) 定員を超えた教室は抽選を実施します。抽選の結果は返信はがきにてお知らせします。
(5) 受講料支払い期間:
2023年11月6日(月)～11月26日(日)

お申し込みは、
10:00～20:00までとなります。

往復はがき送付先

〒433-8118 浜松市中区高丘西4-7-1
浜松市北部水泳場 教室係

個人情報の利用

ご記入の個人情報は以下の利用目的の範囲内で取り扱います。
○教室プログラムの申し込みに関するご連絡
○教室プログラム開催に関するご連絡

問い合わせ先

北部水泳場 電話 **053-438-0220**

浜松市北部水泳場のホームページでもご案内しています。

浜松市北部水泳場

検索

クリック!

<https://hokubu-public-swimming-pool.com/>

往信裏はがき記入例

お願い: 返信側に受講される方の住所・お名前を記入して、裏面は白紙とってください。

①プログラム名: 曜日・時間
幼児スイム 月曜3時

②受講者氏名(ふりがな):
北部 泳太(はくぶ えいた)

③性別: 男

④生年月日: 2017年5月5日

⑤学年: 年長

⑥住所: 〒433-8118
浜松市中区高丘西4-7-1

⑦電話: 053-438-0220
(携帯)090-0000-0000

備考 ()