

当日参加プログラム アクアビクス

1月～3月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
		アクアビクス 9:45～10:30 森田 美雪	アクアシェイプ 9:45～10:30 山本 恵子		
	やさしいアクア 11:00～11:45 森田 美雪	はじめてウォーキング 10:40～11:10 佐藤 裕子	ウォーク&エクササイズ 10:40～11:25 山本 恵子		
	アクア&エクササイズ 12:00～12:45 佐藤 裕子	はじめてハイドロ 11:20～12:05 森田 美雪			アクアビクス 12:15～13:00 上田 悦子
	8・15・22	9・16・23・30	10・17・24・31		11・18
	5・12・19	6・13・20	7・14・21・28		1・8・15・22
3月	5・12・19	6・13・20	7・14	1・8・15・22	

教室名	強度	時間	教室内容
はじめてハイドロ	★☆☆～★★★	45分	ハイドロトーンという器具を使用し、シェイプアップやストレッチを水中で行うクラスです。
はじめてウォーキング	★☆☆	30分	水中でのいろいろな歩行と効果をご紹介します。初心者の方でも安心してご参加いただけます。
アクア&エクササイズ	★☆☆～★★★	45分	アクアビクスとヌードル(細長い浮具)を使ったエクササイズをおこないます。
ウォーク&エクササイズ	★☆☆～★★★	45分	水中歩行と水中トレーニングを行うクラスです。初心者の方でも気軽にご参加いただけます。
アクアビクス	★☆☆～★★★	45分	アクアビクスの基本動作に加え、方向転換やリズム変化などさまざまなバリエーションを楽しむクラスです。
やさしいアクア	★☆☆～★★★	45分	アクアビクスの基本動作や水中での体重移動、身体の動かし方を覚えるクラスです。水中運動初心者の方、体力の維持・向上を目標の方、久しぶりに運動を行う方にお勧めです。
アクアシェイプ	★☆☆～★★★	45分	有酸素運動効果に加え、筋トレも行いながらボディシェイプしていくクラスです。

【参加料】

1 教室830円 (プール入場料700円込み)

2 教室連続参加の方は、プラス210円となります。

★強度表記について

- ★☆☆ 【すべての方向け】 水に入るのが初めての方でも水泳上級者の方でも楽しんでいただけるプログラムです。
- ★★☆ 【水中エクササイズに慣れてきた方、初・中級者向け】 強度があり、高い運動効果が期待できるプログラムです。
- ★★★ 【水中エクササイズに慣れてきた方、上級者向け】 難度・強度とも高い、水中運動の経験者向けプログラムです。

下記事項に同意いただける方は☆アクアビクス☆にご参加いただけます

私は、横浜国際プール プール教室参加にあたり、記載された事項に同意し、遵守いたします。
自身の健康状態については、自己の責任において十分に確認し、諸施設の利用に耐え得る健康状態であることを申告します。

妊娠・医師に運動を制限されている場合は教室に参加できないこと、入金後の教室の変更や返金はできないことを確認の上、申し込みます。（妊娠・転居・病気・けが含む）
教室中の怪我については然るべき保険に加入してありますが、お客様一人ひとりの保険となっております。
当社に故意又は重大な過失がない場合は責任を負いかねます。
教室利用にあたり施設スタッフの指示に従います。

当日参加プログラム☆アクアビクス☆教室開始2時間前より受付を開始します。

- ◎レッスン5分前までに1階教室受付にて参加申込用紙の記入と教室参加料金830円を支払い、更衣室で着替えを済ませプールサイドにお集まりください。
- ◎アクアビクス教室は入場時間中、複数教室の受講を希望する方は各教室分の申込用紙にご記入の上、料金をお支払いください。2教室目からは1教室につきプラス210円でご参加できます。
- ◎入場カードは2時間まで有効です。時間延長（超過料金）につきましては各自ご負担ください。（1時間350円）
- ◎各クラス定員60名となります。（はじめてハイドロのみ20名の定員となります。）定員になり次第、受付を終了いたします。
- ◎水着、スイムキャップ、タオル等は各自お持ちください。
- ◎参加お申込み後の返金はいたしませんのでご了承ください。
- ◎健康状態に不安のある方は医師等にご相談の上、ご参加ください。

裏面にアクアビクス参加に関する同意書および利用方法について記載しております。
ご同意いただけない場合はアクアビクスにご参加いただけません。必ずご参照下さい。

横浜市都筑区北山田7-3-1

TEL.045-592-0453

<http://www.waterarena.jp/>