


当日参加プログラム アクアビクス 9月～12月 2020年度

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日
モーニングタイム		やさしいアクア 11:00～11:45 森田 美雪 アクア&エクササイズ 12:00～12:45 佐藤 裕子	アクアビクス 9:45～10:30 森田 美雪 はじめてウォーキング 10:40～11:10 佐藤 裕子 はじめてハイドロ 11:20～12:05 森田 美雪 定員20名	アクアシェイプ 10:00～10:30 山本 恵子 時間変更 ウォーク&エクササイズ 10:45～11:30 山本 恵子 時間変更
デイタイム	アクアビクス 13:30～14:15 土屋 里恵 ウォーキング&ジョギング 14:30～15:00 土屋 里恵	はじめてハイドロ 13:30～14:15 須山 祐子 定員20名 はじめてアクア 14:30～15:00 須山 祐子	教室開始15分前から受付を開始します。 ・参加料のお支払いはおつりのないようご注意ください。 ・他教室に参加中で受付ができない方は受付へ事前にお申し付けください。	
9月	7・14・28	1・8・15	2・9・16・23・30	3・10・17・24
10月	5・12・19・26	6・13・20・27	7・14・21・28	1・8・15・22・29
11月	2・9・16・30	10・17	4・11・18・25	5・12・19・26
12月	7・14	1・15	2・9・16	3・10・17

* 水曜・金曜の上田悦子先生のレッスンは、本人のケガ療養のためおやすみとさせていただきます。

* 「新型コロナウイルス感染症防止対策チェックシート」にご記入後、参加料のお支払いをおねがいいたします。

【参加料】

- 1 教室850円（プール入場料700円込み）
- 2 教室連続参加の方は、プラス220円となります。
- ・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。

裏面にプログラム参加に関する同意事項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プログラムにご参加いただけません。必ずご確認ください。

プログラムのご案内

教室名	強度	時間	定員	教室内容
はじめてハイドロ	☆☆☆～★★★★	45分	20名	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	30名	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	☆☆☆～★★★★	30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。
ウォーキング&ジョギング	☆☆☆～★★★★	30分		水中を歩行、走る事で無理なく運動不足を解消していきます。
はじめてアクア	☆☆☆～★★★★	30分		アクアビクスの基本動作や水中での体重移動、身体の動かかし方を覚えるクラスです。アクアビクスに参加した事のない方にお勧めです。

☆強度表記について

- ☆☆☆ 【すべての方向に】 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。

◀参加・利用方法▶ ★教室開始15分前から受付を開始します★

- ◎教室開始5分前までに1階総合受付にて「新型コロナウイルス感染症防止対策チェックシート」の記入と教室参加料金850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。（参加料はおつりのないようご注意ください）
- ◎同じ曜日複数教室受講を希望する方は「新型コロナウイルス感染症防止対策チェックシート」に参加される教室名すべてをご記入の上、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220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30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。
- ◎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。
- ★新型コロナウイルスの影響等により急遽中止となる場合があります。
- ★お客様同士の会話はお控えください。他の方との間隔等、レッスン中は指導者の指示に従ってください。
- ★更衣室のドライヤー、脱水機は利用停止しております。ドライヤーの持ち込みは禁止です。
- ★更衣室内では間隔を空けてご利用いただき、着替えの際はマスク着用をお願いいたします。
- ★更衣室での滞在時間短縮のため、水着着用での来館にご協力ください。
- ★靴を入れる靴袋をご持参ください。

◀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ませんこと、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・けがを含む）
- ◎教室中の怪我については然るべき保険に加入していますが、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。
- ◎教室参加にあたり施設スタッフの指示に従います。