

アクアビクス・4泳法・飛込みスタート 当日参加プログラム

2021年4月～7月

	月	火	水	木	金	土
参加対象は中学生以上となります。						
10:00		シニア水中健康教室 10:00-10:45 森田美雪 & 須山祐子	アクアビクス 10:00-10:45 森田美雪	ウォーク&エクササイズ 10:00-10:45 山本恵子		
11:00	ウォーク&ジョギング 11:15-11:45 土屋里恵	やさしいアクア 11:00-11:45 森田美雪	みんなでハイドロ 11:00-11:45 森田美雪【定員20名】	アクアシェイプ 11:00-11:30 山本恵子	アクアビクス 11:15-11:45 上田悦子	都度教室<<クロール>> 11:15-11:45 【定員20名】
12:00		都度教室<<クロール>> 12:15-12:45 【定員20名】	全クラス、教室開始15分前から受付を開始します。			
13:00	はじめてアクア 13:15-13:45 土屋里恵	ヌードル&アクア 13:15-14:00 佐藤裕子	はじめてウォーキング 13:15-13:45 土屋里恵	都度教室<<競泳飛び込みスタート>> 13:15-13:45 ※水深2.5m 【定員20名】	都度教室<<バタフライ>> 13:15-13:45 【定員20名】	都度教室<<平泳ぎ>> 13:15-13:45 【定員20名】
14:00		みんなでハイドロ 14:15-15:00 須山祐子【定員20名】	※参加料のお支払いはおつりの無い様にご用意ください。 ※他教室に参加中で受付が出来ない方は事前に受付へお申し付けください。			
15:00						
20:00			都度教室<<平泳ぎ>> 20:15-20:45 【定員20名】		都度教室<<クロール>> 20:15-20:45 【定員20名】	
4月	5・12・19・26	6・13・20	7・14・21・28	8・15・22	9・16・30	10・17
5月	24・31	25	26	27	28	1
6月	7・21・28	1・8・15・29	2・9・16・23・30	3・10・17・24	4・11・25	5・12・26
7月	5・12・26	6・13・20・27	7・14・21・28	1・8・15	2・16	17

*「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たします。

※都度教室の泳法については、変更になる場合があります。予めご了承ください※

参加料	1. プログラムのみ参加の方 850円(プール2時間入場料700円込)	2. プログラム連続参加の方 プラス220円
-----	--	---------------------------

詳細は受付にあるパンフレットを参照ください。

★★★ 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 ★★★

プログラムのご案内

教室名	強度	時間	定員	教室内容
みんなでハイドロ	☆☆☆～ ★★★	45分	20名	初めての方から慣れている方までハイドロトンという器具を使用して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。
ヌードル&アクア	☆☆☆～ ★★★	45分		アクアピクスとヌードル(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。
アクアピクス	☆☆☆～ ★★★	30分/45分		アクアピ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		アクアピ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	☆☆☆～ ★★★	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		アクアピ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。アクアピクスに参加した事のない方にお勧めです。
クロール水泳教室	—	30分	20名	呼吸付きのクロール習得を目指します。1回完結でのレッスンになります。コーチが泳力を見て、メニューを組みます。
平泳ぎ水泳教室	—	30分		平泳ぎのキックやコンビネーションの習得を目指して練習します。1回完結でのレッスンになります。コーチが泳力を見て、メニューを組みます。
バタフライ水泳教室	—	30分		平泳ぎのキックやコンビネーションの習得を目指して練習します。1回完結でのレッスンになります。コーチが泳力を見て、メニューを組みます。
飛び込みスタート水泳教室	—	30分		スタート台からの飛び込みの習得を目指して練習します。水深2.5mで行います。1回完結でのレッスンになります。コーチが泳力を見て、メニューを組みます。
☆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。			

《参加・利用方法》

- ◎プログラム開始5分前までに「新型コロナウイルス感染症防止対策チェックシート」の記入と参加料金850円のお支払い、更衣室で着替えを済ませて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。
- ◎同じ曜日複数プログラム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」に参加されるプログラム名を全てご記入してください。2プログラム目からは1プログラムにつきプラス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負担ください。(1時間350円)
- ◎各クラス定員30名となります(みんなでハイドロ、都度教室は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。
- ◎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。また、水着・スイムキャップ・タオル等は各自お持ちください。

- | | |
|--|--|
| ★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。 | ★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。 |
| ★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。 |
| ★更衣室のドライヤー、脱水機は利用停止しております。ドライヤーは所定の場所をご利用ください。 | ★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がアクアピ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・病氣・けが含む)
- ◎教室中の怪我についてはは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。