

成人水泳・アクア教室

第3期 9月1日(水)～10月31日(日)

★成人水泳・アクア教室スケジュール表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	全7回	全5回	全8回	全9回	全9回	全9回
9:05～10:05		・ロングロング クロール	・SUPヨガ	・ロングロング クロール	・アクアウォーキン グ (9:05～9:50)	
10:15～11:15	・3泳法 ・はじめてクロール	・アクアピクス	・はじめてバタフライ ・クロール中級	・3泳法 ・はじめて平泳ぎ	・アクアシェイプ	
11:25～12:25	・4泳法A ・4泳法B	・アクアシェイプ	・はじめてクロール ・2泳法	・4泳法A ・4泳法B	・アクアピクス	・4泳法土 ・3泳法A
12:35～13:35	・2泳法 ・スタジオエクササイズ +水中ウォーキング	・アクアウォーキング (12:35～13:20)	・4泳法A ・3泳法A	・4泳法C ・はじめてバタフライ	・2泳法 ・平泳ぎ中級	・めざせOWS!
13:45～14:45	・SUPヨガ	・はじめて平泳ぎ ・クロール中級		・はじめてクロール	・クロール中級	・アクアウォーキング (13:45～14:30)

★第3期教室カレンダー

教室日程全(5～9)回	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目
月曜日	9/6	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25		
火曜日	9/7	9/21	10/5	10/12	10/19				
水曜日	9/1	9/8	9/22	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	
木曜日	9/2	9/9	9/16	9/23	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28
金曜日	9/3	9/10	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29
土曜日	9/4	9/11	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30

1次募集 8月1日(日)～8月8日(日)

★教室申し込み方法

◎インターネットでの申し込み方法 ※受付時間は16:00までです

①ホームページの教室申し込みページからフォームに必要事項を入力し、送信してください。

②抽選を行い、メールにて結果を送信いたします。メール受信設定をしている方は「kssc.hodogaya.pool@gmail.com」からメールが受信できるように設定の変更をお願いします。

*2次募集については、インターネットでの受付は行いません。

◎窓口での申し込み方法 ※受付時間は16:00までです。

①当館にご来訪頂き、所定の申込用紙に記入して頂きます。

②一次募集で定員数が上回った場合、抽選を行います。※希望教室にお入り頂けない場合のみご連絡致します。

③二次募集は8月16日(月)より空きのあるクラスは、先着順にてお申込みいただけます。

抽選結果発表 8月15日(水)までに抽選で落ちた方のみご連絡します。

1次募集 8月16日(月)～23日(月)

お支払期間 ※23日までにお支払い頂けないとキャンセル扱いとさせていただきます。

2次募集 2021年8月16日(月)～ 空きのあるクラスのみ 先着順になります。

インターネット



教室名	先生	曜日/時間	料金/回数	内 容	レベル
はじめてクロール	阿部 月	10:15～11:15	7,000円 7回	クロールを基礎から学べます (水泳初心者歓迎)	★
	南澤 水	11:25～12:25	8,000円 8回		
	木戸 木	13:45～14:45	9,000円 9回		
はじめて平泳ぎ	南澤 火	13:45～14:45	5,000円 5回	平泳ぎを基礎から学べます (平泳ぎ初心者歓迎)	★★
	木戸 木	10:15～11:15	9,000円 9回		
クロール中級	木戸 火	13:45～14:45	5,000円 5回	クロールを50m以上目指します	★★★
	木戸 水	10:15～11:15	8,000円 8回		
	南澤 金	13:45～14:45	9,000円 9回		
平泳ぎ中級	木戸 金	12:35～13:35	9,000円 9回	平泳ぎのスタート/ターンを習得し 上達を目指します	★★★★
はじめてバタフライ	南澤 水	10:15～11:15	8,000円 8回	バタフライを基礎から学べます。 (バタフライに初めて挑戦したい方おススメ)	★★★★
	木戸 木	12:35～13:35	9,000円 9回		
2泳法	阿部 月	12:35～13:35	7,000円 7回	クロールと背泳ぎの2種目を練習します	★★
	木戸 水	11:25～12:25	8,000円 8回		
	南澤 金	12:35～13:35	9,000円 9回		
3泳法	阿部 月	10:15～11:15	7,000円 7回	クロール・背泳ぎ・平泳ぎの3種目を練習します。 各種目のレベルアップを目指します。	★★★★
	木戸 水	12:35～13:35	8,000円 8回		
	南澤 木	10:15～11:15	9,000円 9回		
4泳法A	阿部 月	11:25～12:25	7,000円 7回	4泳法(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ) をさらに上手に泳げることを目指します。	★★★★
	木戸 水	12:35～13:35	8,000円 8回		
	松下 木	11:25～12:25	9,000円 9回		
4泳法土	飯島 土	11:25～12:25	9,000円 9回	4泳法A～ステップアップをしています。	★★★★
4泳法B	木戸 月	11:25～12:25	7,000円 7回	100m個人メドレーを泳げるように なることを目指します。	★★
	南澤 木	11:25～12:25	9,000円 9回		
4泳法C	南澤 木	12:35～13:35	9,000円 9回	ゆっくりマイペースで、200m個人メドレーを 泳げるようになることを目指します。	★★★
ロングロングクロール	木戸 火	9:05～10:05	5,000円 5回	クロールを楽しく100m以上泳げるように なることを目指します。	★★
	木戸 木	9:05～10:05	9,000円 9回		
めざせOWS!	松下 土	12:35～13:35	9,000円 9回	オープンウォータースイミング大会参加を 目指し、海練習もします。まずは1km!	★★～

★アクア教室 (定員は教室ごとに異なります。)

教室名	先生	曜日/時間	料金/回数	内 容	レベル
アクアウォーキング 45分 (各定員15名)	高橋 火	12:35～13:20	4,250円 5回	ゆっくり歩いて体を動かしましょう(初心者向け)浮 力があるので足腰への負担も軽減できます。	★
	高田 金	9:05～9:50	7,650円 9回		
	土本 土	13:45～14:30	7,650円 9回		
スタジオエクササイズ +アクアウォーキング	土本 月	12:30～13:45	7,000円 7回	スタジオで体操の後、水中でリラックスしながら 心肺機能向上!姿勢改善・鬱に効果あり!	★
アクアシェイプ (各定員10名)	高橋 火	11:25～12:25	5,250円 5回	スーデルなどを使いバリエーション豊かな動きで シェイプアップを目指しましょう!	★★
	高田 金	10:15～11:15	9,450円 9回		
アクアピクス (各定員30名)	高橋 火	10:15～11:15	5,250円 5回	リズムカルな音楽に合わせて、伸び伸び楽しく 体を動かしましょう!	★★★★
	高田 金	11:25～12:25	9,450円 9回		
SUPヨガ (各定員9名)	高松 月	13:45～14:45	9,450円 7回	水に濡されながら体幹を鍛え、心身の調和と リラックス効果が期待できます。	★★
	高松 水	9:05～10:05	10,800円 8回		

◎教室を申込される場合の注意事項

①入金後の返金及びクラスの変更はできません。あらかじめご了承ください。 ②各教室申込人数が5名未満の場合、開催が中止になる場合がございます。

③教室をお休みされる場合は、教室開始前までにご連絡をお願いします。 ④お休みされる場合の振替は受講期間内でご利用ください。

保土ヶ谷プール

TEL: 045-742-2003 WEB: https://yokohama-wp.com/hodogaya
〒240-0025 保土ヶ谷区狩場町238-3 開催時間: 9:00～17:00 (施設休日を除く)
休館日: 毎月第4曜日(祝日の場合は翌日) ※7・8月は無休