

### ☆アクアビクス初級☆

日程	9月27日 10月11日・25日 11月8日・22日・29日 12月13日・27日 11:30~12:15(45分)
定員	40名
対象	高校生以上
料金	1,000円/回(プール入場料はかかりません)
内容	水の抵抗・浮力・水圧等の負担がかかり、小さな運動でも大きな運動量となるので <b>ダイエットに最適</b> です。初級スクールでは、水中での運動にあまり慣れていない入門編として、シンプルな動きで体全体を動かします。

### ☆初心者・初級・中級水泳教室☆

日程	9月27日 10月11日・25日 11月8日・22日・29日 12月13日・27日 13:00~14:00(1時間)
定員	40名
対象	中学生以上
料金	1,000円/回(プール入場料はかかりません)
内容	<b>初心者・初級・中級にコースを分けてレッスン</b> を行います。まだ水に慣れていない方は、初心者、水に慣れている方は初級・中級と自分に合った内容を選ぶことができますので、安心してご参加ください。

### ☆ストレッチ&水中ウォーキング☆

日程	9月27日 10月11日・25日 11月8日・22日・29日 12月13日・27日 14:00~14:45(45分)
定員	30名
対象	高校生以上
料金	1,000円/回(プール入場料はかかりません)
内容	ストレッチ後に水中ウォーキングを行います。 <b>泳げない方でも大丈夫</b> 。短時間に多くのエネルギーを燃焼します。運動が苦手な方、ダイエットしたい方におススメです。腰や膝周辺の筋肉が鍛えられるので <b>腰痛や膝痛予防にもなります</b> 。