

2019年度 ☆2期 カルチャールームの教室☆

ヨガ	火	12:30~ 13:30	15	7,560	7/23~9/10	← 金沢プールにもヨガ教室が誕生 持ち物) 飲み物・ヨガマット・タオル ※ヨガマットをお忘れの方はストレッチマット貸し出し可能
	金	10:30~ 11:30			7/26~9/27	

* 個人施設利用料はかかりません。(会費に諸室費用が含まれています。)

* 実施回数の制限につき通常より70%の会費で対応致します。

金沢プール 2019年度 ☆2期 水泳教室☆

教室名	曜日	時間	定員	受講料	期間	対象	内容
初心者水泳	火	10:15~ 11:15	10	4,860	7/2~9/10	中学生以上	水に潜る・浮くことから始め、水泳の基礎や バタ足を習得していきます。 初めての水泳教室はここからスタートです。
	金	19:30~ 20:30		5,400	7/5~9/20		
初級水泳	火	10:15~ 11:15	10	4,860	7/2~9/10		クロール・背泳ぎ2.5m完泳を目指し、 基本を繰り返し練習していきます。
		19:30~ 20:30					
	水	10:15~ 11:15		5,400	7/3~9/18		
	木				7/4~9/19		
金			7/5~9/20				
中級水泳	水	10:15~ 11:15	10	5,400	7/3~9/18		クロール・背泳ぎでウォーミングアップを 行い、平泳ぎの習得を目指します。
	金	19:30~ 20:30	10		7/5~9/20		
上級水泳	木	19:30~ 20:30	10	5,400	7/4~9/19		クロール・背泳ぎ・平泳ぎでウォーミングアップを行い、バ タフライの習得を目指します。
	金	10:15~ 11:15			7/5~9/20		
気分はマスターズ	火	10:30~ 11:15	10	3,645	7/2~9/10	水泳大会を意識した練習を行い、 泳力アップを目指します。	
アクアビクス	火	12:15~	15	3,645	7/2~9/10	水の抵抗と浮力を生かした有酸素運動と 筋力トレーニングを交互に行うエクササイズです。	
	木	13:00		4,050	7/4~9/19		
水中健康運動	水	12:15~ 13:00	10	4,050	7/3~9/18	機能改善を目的とし将来介護を必要としない ための水中運動でバランス感覚を養います。	
泳法塾	火	11:30~ 12:00	10	2,430	7/2~9/10	ターゲットの泳法にしぼり、現状よりも更に ステップアップするワン・ポイントレッスンです。 火：背泳ぎ 水(午前)：平泳ぎ / (夜)：おまかせ 木：バタフライ 金(午前)：クロール / (昼)：おまかせ	
	水	12:00		2,700	7/3~9/18		
	水	19:35~ 20:20		4,050			
	木	11:30~ 12:00		2,700	7/4~9/19		
	金	12:00			7/5~9/20		
	金	12:15~ 13:00		5	4,050		
パーソナルレッスン	プログラムのない時間 30分			会員 3,780 一般 4,620	事前予約制	リクエストに合わせた プライベートなレッスンです。	

* 火曜日は実施回数の制限につき通常より90%の会費で対応致します。