

プール当日参加プログラム



時間	8/26(月)		8/27(火)		8/28(水)		8/29(木)		8/30(金)	
	1.0m	2.5m	1.0m	2.5m	1.0m	2.5m	1.0m	2.5m	1.0m	2.5m
10:00	 初心者の方におすすめです		体力向上アクア 10:00-10:45 須山祐子【定員30名】	注) スキンダイビング 受付時間、料金が 異なります 10:30~受付 参加料 1,290円 高校生以上の 経験者対象クラス 	ウォーク&ジョギング 10:00-10:45 土屋里恵【定員15名】	ウォーク&エクササイズ 10:00-10:45 山本恵子【定員30名】	 初心者の方におすすめです			
11:00	水中健康教室 11:30-12:00 土屋里恵【定員15名】		みんなでハイドロ 11:00-11:45 須山祐子【定員15名】		アクアビクス 11:00-11:45 土屋里恵【定員30名】	アクアシェイプ 11:00-11:30 山本恵子【定員30名】			アクアビクス 11:00-11:30 上田悦子【定員15名】	
12:00	連続参加はアクアプログラム(太枠) 同士のみの対象です			スキンダイビング トレーニング 12:30-13:30 【定員12名】	 初心者の方におすすめです					
13:00	はじめてアクア 13:00-13:30 土屋里恵【定員15名】		ヌードル&アクア 12:45-13:30 佐藤裕子【定員30名】		ウォーク&ストレッチ 13:00-13:30 土屋里恵【定員25名】					
14:00	開催時間が通常と異なる 教室がございますので、 ご注意ください。									
8/26(月)~8/30(金)のプログラムは、都度教室の開催はございません。										
参加料	1. プログラムのみ参加の方 940円(プール2時間入場料700円込)					※中学生以上からご参加いただけます。 ※全クラス、教室開始30分前から受付を開始します。 ※参加申込後の返金はいたしませんのでご了承ください。 ※アクアプログラムのみ連続参加の対象となります。				
	2. アクアプログラム連続参加の方 プラス240円									

プログラムのご案内

教室名	強度	時間	定員	教室内容
水中健康教室	☆☆☆～ ★★★★	30分	15名	膝・腰痛・肩こり等の機能改善を目的としたプールエクササイズです。
はじめてアクア	☆☆☆～ ★★★★			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。
体力向上アクア	☆☆☆～ ★★★★	45分	30名	体力の維持・回復、向上のためのプールエクササイズです。
みんなでハイドロ	☆☆☆～ ★★★★		15名	初めての方から慣れている方までハイドロトーン(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います。※初回の方はご説明がございますのでお早めにお越し下さい。
ヌードル&アクア	☆☆☆～ ★★★★		30名	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&ジョギング	☆☆☆～ ★★★★		15名	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。
ウォーク&ストレッチ	☆☆☆	30分	25名	陸上だけでは伸びにくい関節のストレッチや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。
ウォーク&エクササイズ	☆☆☆～ ★★★★	45分	30名	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。
アクアビクス	☆☆☆～ ★★★★	水：45分 金：30分	水：30名 金：15名	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。
スキndaイビングトレーニング	スキndaイビング 経験者	60分	12名	潜降浮上法・スノーケルクリア・耳抜き等を行います。練習距離を延ばし反復回数を多くする等負荷をより高めた練習です。毎週定期的に通えない方向けです。

☆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分前までに参加料金940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用意ください。
- ◎同じ曜日で複数アクアプログラム受講を希望する方は、2プログラム目からは1プログラムにつきプラス240円でご参加できます。
- ※都度教室・定期教室・プライベートレッスンとの連続は通常料金
- ◎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)
- ◎各クラス定員がございます。定員になり次第、受付を終了いたしますのでご了承ください。
- ◎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。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。

《下記事項に同意いただける方がアクアビクスの各水泳教室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・病気・けが含む)
- ◎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。

※参加対象は中学生以上になります。

横浜市都筑区北山田7-3-1 ☎ 045-592-0453 <http://www.waterarena.jp/>

