

東京ドームグループ 草薙おとなプール教室

元気に！楽しく！！泳ごうよ(^o^)/



コース名	各定員	1 (月曜日)	2 (火曜日)	3 (水曜日)	4 (木曜日)	5 (金曜日)	内容
成人 L コース 月・火・水・木 (10:00~11:00) 18歳以上女性	50名	○ L1 F10	○ L2	○ L3	○ L4		初級(400~500M) 中級(800~1000M) 上級(1000M~1500M) クラス別練習を行います。 4泳法を覚える初級クラスから フォーム、ダイエットを目的とする中級クラス タイムを伸ばす上級クラス
成人 F コース 月・水・金 (11:00~12:00) 18歳以上男女 F10 (月 10:00~11:00)	50名	○ F1		○ F3		○ F5	初級(400~500M) 中級(800~1000M) 上級(1000M~1500M) クラス別練習を行います。 4泳法を覚える初級クラスから フォーム、ダイエットを目的とする中級クラス タイムを伸ばす上級クラス
シルバーコースGB 火・木 (11:00~12:00) 60歳以上男女	30名		○ GB2		○ GB4		初心者から泳げる者まで泳力にあった カリキュラムによって進度に応じた 正しい指導が受けられます。
水中ウォーキング 火・木 (11:00~11:45) 18歳以上男女	30名		○ W2		○ W4		水圧を使い腰痛、関節痛予防 筋力アップ、リハビリなど 健康増進を目指します。
水中楽トレ 水 (11:00~11:45) 初めてアクア	30名			○			水の抵抗やヌードルを使いながら 筋力アップを目指すクラス
月・金 (11:00~11:45)	30名	○				○	アクアエクササイズに慣れる為の初心者クラス

※ 体操時間を含む

月会費 月4回は3,200円 月3回は2,400円 月2回は1,600円

◎練習日(練習回数)はプール教室カレンダーをご覧ください。

◎月会費は施設利用料・保険料込み

申し込み(料金と印鑑をご持参の上、プール受付までお申込み下さい)

定員に達したクラスはキャンセル待ちになります。

**プールに来るときは
静岡鉄道をつかみましょう!**