

草薙おとなプール教室

教室会員募集中

コース名	定員	1	2	3	4	5	内容
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
成人 L コース 10:00~11:00 18歳以上女性	50名	○ L1	○ L2	○ L3	○ L4		初級:クロール・背泳ぎ・平泳ぎ導入 (300~400m) 中級:クロール・背泳ぎ・平泳ぎ バタフライ導入 (400~600m) 上級:4泳法 (700~1000m)
成人 F10 コース 10:00~11:00 18歳以上男女		○ F10					
成人 F コース 11:00~12:00 18歳以上男女		○ F1		○ F3		○ F5	
シルバー GB コース 11:00~12:00 60歳以上男女	30名		○ GB2		○ GB4		初級:クロール・背泳ぎ・平泳ぎ導入 中級:クロール・背泳ぎ・平泳ぎ バタフライ導入 上級:4泳法 水圧を使い腰痛、関節痛予防筋力アップ 水の抵抗をつかい体力、筋力アップ 音楽に合わせてエクササイズ
水中ウォーキング 11:00~11:45 18歳以上男女			○ W2		○ W4		
水中楽トレ 11:00~11:45 18歳以上男女				○ 楽トレ			
初めてアクア 11:00~11:45 18歳以上男女		○ アクア1				○ アクア5	
成人 ナイト コース 19:15~20:15 18歳以上男女	20名		○		○		4種目 フォームレッスン 火曜日:初中級 木曜日:中上級 ★1回 ¥950のチケット制 定員に達したクラスはキャンセル待ちとなります

申し込み:水泳場窓口 (会費と印鑑をご持参ください)

月会費:月5回/4,750円 月4回/3,800円 月3回/2,850円 月2回/1,900円

※教室日程によって月会費は変動致します。プール教室カレンダーをご確認ください。

ナイトコースのみチケット制となります ¥950/1回

※教室日程は、その他のプール教室と同様となります。



お問い合わせ 054-333-9125 (水泳場直通)

草薙総合運動場 指定管理者 東京ドーム・東急コミュニティー・静鉄共同事業体