

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