



クラス名	曜日	時間	定員	内容
初級	月	11:30~12:30	15	水慣れ・クロール・背泳ぎを個人の泳力に合わせて練習します。
	水	10:15~11:15		
	金	10:15~11:15		
	土	18:40~19:40		
中級	水	11:30~12:30	15	平泳ぎをメインに練習し、クロール・背泳ぎの泳力アップを目指します。
	木	11:30~12:30		
	金	11:30~12:30		
	土	18:40~19:40		
上級	水	11:30~12:30	15	バタフライをメインに練習し、クロール・背泳ぎ平泳ぎの泳力アップを目指します。
	木	11:30~12:30		
	金	18:40~19:40		
	土	18:40~19:40		
2泳法	火	11:30~12:30	15	クロール・背泳ぎの習得を目指します。
平泳ぎ	月	10:15~11:15	15	平泳ぎの習得を目指します。
	水	18:40~19:40		
バタフライ	月	11:30~12:30	15	バタフライの習得を目指します。
マスターズ	水	10:15~11:15	10	4泳法の泳力アップを指導し大会への参加を目指します。
アクアピクス	火	10:15~11:15	30	音楽のリズムに合わせて有酸素運動と筋力トレーニングを交互行うエクササイズです。水の抵抗と浮力を生かして運動を行います。
	木	12:45~13:45		
水中ウォーキング	火	11:30~12:00	15	簡単な動きで有酸素運動と筋力トレーニングを交互行うエクササイズです。水の抵抗と浮力を生かした関節への負担が少ない運動をします。
リハビリウォーキング	月	10:15~11:15	15	水の抵抗と浮力を生かした関節への負担が少ない教室で腰痛・肩痛・膝関節痛などのリハビリに最適です。
	木	10:15~11:15		
4泳法初級	水	12:45~13:45	15	4泳法で25M完泳を目指します。

### ○教室タイムスケジュール

時間	月		火		水		木		金	土	
10:15 ~ 11:15	リハビリ ウォーキング	平泳ぎ	アクアピクス		初級	マスターズ	リハビリ ウォーキング		初級		
11:30 ~ 12:30	初級	バタフライ	ウォーキング 11:30~ 12:00	2泳法	中級	上級	中級	上級	中級		
12:45 ~ 13:45					4泳法 初級		アクアピクス				
18:40 ~ 19:40					平泳ぎ				中級 上級	初級	中級 上級

申込み	5月20日（月）14:00~
方法	窓口申込み（先着順）※申込み時に料金の支払いとなります

**体験教室（1回）始めます！！**

詳細は裏面をご覧ください

6月11日（火）～19日（水）定期点検の為、休館となります

## 教室日程（全6回～8回）

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1回目	6/3	6/4	6/5	6/6	6/7	6/8
2回目	6/10	7/2	6/26	6/20	6/21	6/22
3回目	6/24	7/9	7/3	6/27	6/28	6/29
4回目	7/1	7/16	7/10	7/4	7/5	7/6
5回目	7/8	7/23	7/17	7/11	7/12	7/13
6回目	7/15	7/30	7/24	7/18	7/19	7/20
7回目	7/22	/	7/31	7/25	7/26	7/27
8回目	7/29	/				

## 受講料

水泳	¥5,700（全6回）
	¥6,650（全7回）
	¥7,600（全8回）
水中ウォーキング	¥3,150（全6回）
アクアビクス(月曜)	¥8,400（全8回）
アクアビクス(火曜)	¥6,300（全6回）
アクアビクス(木曜)/リハビリウォーキング	¥7,350（全7回）

### ◎注意事項

- ・教室受講料納付後の返金はお受けできませんので、予めご了承ください。
- ・申込後のクラス変更はできませんので、受講レベルをよくご確認のうえ、申込みください。
- ・教室をお休みされた場合同教室であれば振替可能（3回まで）

## 申込方法

① 5月20日（月）14：00～受付窓口にて申込みを開始致します。（先着順となります）

② 申込み受付時間は下記をご確認ください。

【平日・土曜・祝日】10：30～19：00 【日曜】10：30～16：00

③ 申込み時に料金の支払いをお願い致します。（前回と異なりますのでご注意ください）

【問い合わせ先】 旭プール 045-953-5010

## 体験教室

料金	◎水泳	¥1,000円
	◎アクアビクス/リハビリウォーキング	¥1,200円
	◎水中ウォーキング	¥650円

- 申込み
- ①お電話もしくは受付窓口
  - ②受講料は当日お支払いください。

### ◎個人情報の取り扱いに関して

- ・個人情報の利用目的  
ご記入いただいた個人情報は教室の参加者の把握、参加者への緊急の連絡等に使用し、その他の目的には使用しません。  
また、教室終了時に破棄します。
- ・個人情報の第三者提供について  
法令等の規定に基づく場合及び保険の申請の場合に限り第三者へ提供する場合があります。  
それ以外では、事前に本人の同意を得ることなく外部に提出致しません。
- ・個人情報をご提供頂かない場合、教室に応募できない場合があります 事業所名 株式会社ウェルネスサポート

## アクセス

- \* 相鉄西谷駅より（徒歩20分）  
神奈中バス62系統千丸台団地行：愛宕・旭環境センター前下車徒歩7分  
市営バス218系統福寿荘前行終点下車徒歩1分（福寿荘の隣）
- \* 相鉄鶴ヶ峰駅より（徒歩30分）  
1番バス乗り場→市営バス211系統福寿荘前行終点下車徒歩1分（福寿荘の隣）
- \* 車利用の場合  
国道16号線『下白根』交差点(T字路)を曲がり1つ目の信号『旭プール入口』を左折