

# 南足柄市体育センター温水プール

## おとなクラブ会員 教室案内

水泳教室 仲間と楽しく心身ともに健康に！

初めて挑戦する方から上級者の方までご参加いただけます。  
また顔を水につけることのない水中歩行もございますので、  
水中でリラックス&リフレッシュしましょう。



### スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
教室 休 講	教室 休 講	11:30～12:30	11:30～12:30	11:30～12:30	11:30～12:30	教室 休 講
		泳法初級	泳法中級	水中歩行	泳法中級	
		13:00～14:00	13:00～14:00	13:00～14:00		
		水中歩行	泳法上級	泳法中級		
			19:00～20:00	19:00～20:00		
	泳法初級	泳法上級				

### 内容

泳法初級:クロール25m完泳を目指すクラス

泳法中級:各泳法を学び500m-700mを泳ぐクラス

泳法上級:泳ぎこみや技術を学び700m-1000mを泳ぐクラス

水中歩行クラス:腰痛改善や筋トレ、ストレッチを行うクラス

※教室時間は全て60分間です。

※各教室には参加できる人数に限りがございます。



**月会費(3種)** ※下記3種類のプランから選択していただきます。

- ①ブロンズ会員：月会費**5,500円**(税込)／**週1回**の教室参加+トレーニングルーム使い放題
- ②シルバー会員：月会費**6,720円**(税込)／**週2回**の教室参加+トレーニングルーム使い放題
- ③ゴールド会員：月会費**9,900円**(税込)／**週9回(全ての教室)**の教室参加+トレーニングルーム使い放題

※週1回または週2回を選択される場合、教室は月毎事前登録制です。

※水泳教室カレンダーの「振替対象日」のみ振替をすることができます。

振替を希望する場合は、プール受付にて事前の申込が必要になります。

※当プール会員に休会制度はございません。予めご了承くださいませ。

### 会員様の特典

・トレーニングルーム使い放題                      ご利用時間 9:00～21:00

お好きな時間にご自分のペースでご利用頂けます。

器具の取扱いは随時説明しますので初めての方もご安心ください。