

# 松山中央公園プール「アクアパレットまつやま」令和5年度第2期 水泳教室時間割表

令和6年 1月9日(火)～3月22日(金) 開催

	9:00	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	18:00	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	
火			らくらくバランス体操 伊藤 受講料3,000円								初級背泳ぎ 森 受講料1,300円								
						はじめて水泳 森 受講料1,300円													
水			水泳中級 増田 受講料1,500円																
					水中ウォーキング 森 受講料2,500円					初級バタフライA 増田 受講料1,300円									
木			マスターズ 増田 受講料1,500円								初級クロールB 増田 受講料1,300円								
					アクアZUMBA 徳森 受講料2,500円														
金			ノンストレススイミング 増田 受講料3,000円																
					中級 クロール&背泳ぎ 伊藤 受講料1,300円					初級平泳ぎ 増田 受講料1,300円									

●申込期間・・・令和5年12月1日(金)から令和5年12月15日(金) 期間延長の場合有り

※先着順ではありません。

●申込方法・・・Web申込、はがき、もしくはプール事務所にて直接申し込み

●どのコースも週1回の10回コースです。

●申し込み者が5名以下のクラスについては実施できない場合があります。

●対象年齢はいずれの教室も18歳以上です。

●運動強度の強いコースもあります。皆様の判断において受講し、体の不調が感じられる時にはいつでも運動を中止してください。