

## 松山中央公園プール「アクアパレットまつやま」令和6年度第1期 水泳教室時間割表

令和6年 10月1日(火)～12月6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								
						水中ダンベル 増田 受講料2,500円													
水			水泳中級 伊藤 受講料1,500円									初級バタフライA 森 受講料1,300円							
						水中ウォーキング 森 受講料2,500円				初級クロールA 増田 受講料1,300円									
木			マスターズ 増田 受講料1,500円								初級バタフライ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									初級平泳ぎ 森 受講料1,300円							
						はじめて水泳 伊藤 受講料1,300円				初級クロールB 森 受講料1,300円									

●申込期間・・・令和6年9月3日(火)から令和6年9月12日(木)

※先着順ではありません。

●申込方法・・・Web申込みもしくははがき、プール事務所に直接申し込み

●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。