

10月のプールプログラム

2024年9月27日現在

	月	火	水	木	金	土	日	
11:00				11:00~(30) ワンポイントレッスン 坂本				11:00
11:30		11:30~(30) アクアエクササイズ 坂本/小山(和)		スイム(4種目) 坂本				11:30
12:00		※隔週交代		11:30~(30)				12:00
13:30	13:30~(30) 📌 ウォーキング エクササイズ 杉崎		<div style="border: 2px solid blue; padding: 5px;"> 1週目 クロール 2週目 背泳ぎ 3週目 平泳ぎ 4週目 バタフライ </div>					13:30
14:00								14:00
16:00					NEW 16:00~(30) スイム(4種目) 宮本/澤井			16:00
16:30					※隔週交代			16:30

※全プログラム30分、半面利用、スイムプログラム定員4名、アクアプログラム定員6名（予約制）とさせていただきます。

10/14（月）は通常プログラム休講の為、終日プールがご利用頂けます。

都合により担当インストラクター変更、休講となる場合がございますので、その節にはご容赦ください。
急な代行、休講の際は可能な限りご登録の電話番号にご連絡いたします。不都合な場合は予め申し出ください。

プログラム名	プログラム内容
ベーシッククロール ★	水中での呼吸方法・姿勢・水中でのストレッチ・基本的なクロールの練習を行います。
ワンポイントレッスン ★	より楽にキレイに泳ぐためのポイントを、泳ぎに合わせて指導します。
スイム(4種目) ★★	4種目を楽にキレイに泳ぐことを目指す中級のスイムクラスです。
スイムトレーニング ★★★	速く泳ぎたい方距離を泳ぎたい方向への練習クラスです。
ウォーキングエクササイズ ★	水圧により関節への負担を軽減し、エクササイズをしながらウォーキングを行います。
アクアエクササイズ ★★	浮力により膝や腰への負担を軽減させ、水の抵抗を利用して筋力トレーニングを行います。

【ご利用料金】

プールのポットレッスン 2,200円
10回数券 16,500円

- ・30分プログラムの10回券は前納制となっております。購入後の返金はいたしかねますのでご注意ください。
 - ・料金表示は全て税込価格となります。
 - ・ビジターの方は、上記の料金に加え別途1,100円頂戴いたします。
- ※ゴールドデンスパご入場には、別途基本施設利用料がかかります。

お問い合わせは、トレーニングジムまでお願いいたします。
ゴールドデンスパ・ニューオータニ03-3265-9611（内線556）

