

# 2月のプールプログラム

2025年1月29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		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					13:30
14:00								14:00
16:00								16:00
16:30								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。

2/11（火）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。

2/2（日）～2/4（火）はメンテナンスの為、2/24（月）は館内停電の為終日ご利用頂けません。

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お申し出ください。

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。  
ゴールデンスパ・ニューオータニ03-3265-9611（内線556）