

## 浦安市屋内水泳プール スポーツ教室のご案内

教室名	対象	定員	時間	内容	受付	費用	備考
アクアパーク	満4歳から 就学前の幼児	20名	50分	水中アスレチックなど、 プールで遊びながら「水なれ」を目指します。	<場所> プール棟1階専用受付 <開始時間> 教室開始30分前	1回300円 (別途費用不要) ※1	受け付けが終了しましたら、控室でお子様更衣を済ませてお待ちください。教室開始5分前に担当がお子様をプールへご案内します。教室終了5分前になりましたら控室でお子様をお待ちください。
シェイプアップ アクア	16歳以上の方	30名	40分	シェイプアップを目的に、 リズム(音楽)に合わせた 水中運動を行います。	<場所> プール棟2階専用受付 <開始時間> 教室開始30分前	1回600円 (別途費用不要) ※1	/
アクアリズム	16歳以上の方	30名	30分	リズム(音楽)に合わせた 水中運動を行います。初めての方でも個々のペースで進めることができますので安心してご参加できます。	<場所> プール場内 監視室前 <開始時間> 教室開始10分前	プール使用料のみ ※2	/
水中エクササイズで 筋肉貯筋	65歳以上の方優先 (16歳以上参加可)	20名	30分	脚の筋肉を維持・向上することを目的に、水の抵抗(重さ)を活用した水中運動を行います。	<場所> プール場内 監視室前 <開始時間> 教室開始10分前	プール使用料のみ ※2	/
ワンポイント アドバイス	プール利用者	概ね9名	1人5分	水泳に関するご質問にアドバイスさせていただきます。気軽にご相談ください。	<場所> プール場内 監視室前 <開始時間> 教室開始10分前	プール使用料のみ ※2	受付順に実施します。お客様の順番までは遊泳しながらお待ちください。お呼び出し時不在などにより、実施順が前後する場合があります。

◇◇ その他 ◇◇

- ▶ 受け付けは先着順となります。
- ▶ 16歳以上の方はプール入場前に血圧測定を済ませて健康状態をご確認ください。
- ▶ ※1 教室終了後は速やかにご退場ください。プールご利用の場合は別途プール使用料をお支払いください。
- ▶ ※2 教室参加中もご利用時間に含まれます。プール利用時間を超過した場合は、精算機にて精算をしてご退場ください。

公式ホームページ

公式Instagram

