

サーラグリーンアクア

2019年度 第3期 (1月～3月) スイミング&水中運動&スタジオ教室

対象	No.	注	教室名	内容	開始日	曜日	時間	定員	回数	教室料金	
成人	A 1		水泳 初心者	各クラスのレベル目安 初心者: 顔付け・浮き身～クロール 初級: クロール・背泳ぎ中心 中級: 4泳法の習得を目標 上級: 4泳法をよりキレイに	1月6日	月	11:00 ~ 12:00	10名	11回	¥7,010	
	A 2				1月9日	木	12:10 ~ 13:10	10名	11回	¥7,010	
	A 3				1月10日	金	13:00 ~ 14:00	10名	11回	¥7,010	
	A 5		水泳 初級		1月7日	火	19:00 ~ 20:00	10名	11回	¥7,010	
	A 6				1月8日	水	13:00 ~ 14:00	10名	11回	¥7,010	
	A 7		水泳 中級		1月8日	水	11:10 ~ 12:10	15名	11回	¥7,010	
	A 8				1月9日	木	19:00 ~ 20:00	10名	11回	¥7,010	
	A10		水泳 初心者～中級		1月9日	木	11:00 ~ 12:00	20名	11回	¥7,010	
	A11		水泳 初級～中級		1月6日	月	13:00 ~ 14:00	15名	11回	¥7,010	
	A12		水泳 中級～上級		1月7日	火	10:00 ~ 11:30	25名	11回	¥7,010	
	A13				1月10日	金	11:10 ~ 12:10	10名	11回	¥7,010	
	A14		ウォーキングアクア		水中ウォーキングで運動不足解消!	1月6日	月	10:00 ~ 10:50	20名	11回	¥7,010
	A15					1月9日	木	10:00 ~ 10:50	20名	11回	¥7,010
	A16		脂肪燃焼アクア		リズムに合わせて水中運動♪	1月7日	火	11:40 ~ 12:30	25名	11回	¥7,010
A17		1月8日		水		10:00 ~ 10:50	25名	11回	¥7,010		
A18		1月10日		金		10:00 ~ 10:50	25名	11回	¥7,010		
C 1		ヒーリング・ヨガ(スタジオ)	初心者でも無理なく参加できます。	1月6日	月	19:15 ~ 20:15	30名	11回	¥9,680		
C 2		リンパ・ストレッチ(スタジオ)	(会場:グリーンアリーナ軽体操室)	1月8日	水	19:15 ~ 20:15	30名	11回	¥9,680		
こども	B 1		幼児水泳(年少～年長)	水に慣れ親しむこと、そして泳ぎの習得につながる基礎練習を、遊びを取り入れ、楽しみながら行います。	1月6日	月	15:30 ~ 16:30	32名	11回	¥6,650	
	B 2				1月7日	火	15:30 ~ 16:30	32名	11回	¥6,650	
	B 3				1月8日	水	15:30 ~ 16:30	32名	11回	¥6,650	
	B 4				1月9日	木	15:30 ~ 16:30	32名	11回	¥6,650	
	B 5				1月10日	金	15:30 ~ 16:30	32名	11回	¥6,650	
	B 6				1月11日	土	12:10 ~ 13:10	32名	11回	¥6,650	
	B 7 ※1				※1 水泳経験者(もぐることが出来る)	1月11日	土	13:15 ~ 14:15	15名	11回	¥6,650
	B 8		幼児水なれ(3歳以上)		楽しみながら水に慣れ親しみます。	1月8日	水	14:40 ~ 15:20	10名	11回	¥6,650
ども	B 9		小学生水泳A(1・2年生)	『楽しく』をモットーに、お子様の泳力に合わせた練習を行います。主にクロール・背泳ぎを中心に行います。	1月6日	月	16:40 ~ 17:40	34名	11回	¥6,410	
	B10				1月7日	火	16:40 ~ 17:40	34名	11回	¥6,410	
	B11				1月8日	水	16:40 ~ 17:40	34名	11回	¥6,410	
	B12				1月8日	水	17:50 ~ 18:50	10名	11回	¥6,410	
	B13				1月9日	木	16:40 ~ 17:40	34名	11回	¥6,410	
	B14				1月10日	金	16:40 ~ 17:40	34名	11回	¥6,410	
	B15				1月11日	土	10:00 ~ 11:00	34名	11回	¥6,410	
	B16		小学生水泳B(3～6年)		お子様の泳力に合わせ、学校体育で必要なクロール・平泳ぎはもちろんのこと、4泳法をキレイに泳ぐことを目標としたクラスです。	1月6日	月	17:50 ~ 18:50	36名	11回	¥6,410
B17		1月7日		火		17:50 ~ 18:50	36名	11回	¥6,410		
B18		1月8日		水		17:50 ~ 18:50	24名	11回	¥6,410		
B19		1月9日		木		17:50 ~ 18:50	36名	11回	¥6,410		
B20		1月10日		金		17:50 ~ 18:50	36名	11回	¥6,410		
B21		1月11日		土		11:05 ~ 12:05	36名	11回	¥6,410		
B22 ※2		※2 クロール12.5m以上の泳力を要します。		1月8日		水	19:00 ~ 20:00	10名	11回	¥6,410	
B23 ※2			1月10日	金		19:00 ~ 20:00	10名	11回	¥6,410		
ども	B24		小学生水泳C(4～5年)	30分間回泳対策のためのクラスです。	1月6日	月	19:00 ~ 20:00	10名	11回	¥6,410	
	B25				1月11日	土	17:00 ~ 18:00	10名	11回	¥6,410	

※参加人数が最少催行人数に達さない場合、教室開催が中止になる場合がございます。 ※教室時間には、準備体操・シャワーなどの時間も含まれます。 ※参加費には、消費税が含まれております。
 ※成人と小学生は、教室参加費のほかに施設利用料がかかります。【大人 1回 570円・回数券(13回) 5,700円 / 小学生 1回 280円・回数券(13回) 2,850円】 ※スタジオ教室・幼児クラスを除く
 ※ No.が赤字の教室は、注意事項をご確認のうえご応募ください。

お申し込み方法は、裏面をご覧ください。

浜松市浜北温水プール サーラグリーンアクア



SALA GREEN AQUA

指定管理者 公益財団法人浜松市体育協会グループ
 〒434-0041 浜松市浜北区平口5042-125 TEL 053-584-3023

- 開館時間
10:00～20:30
夏期(7/20～8/31)
9:00～20:30
- 休館日 施設点検日
※お問い合わせください。
- 年末年始休館
12月29日～1月3日

