

2022年郡山しんきん開成山プール 1月教室スケジュール

※情勢によって募集内容を中止とする場合があります。

▶ネット申込期間
12月13日(月)から
12月19日(日)まで

▶窓口申込開始日
12月20日(月)

12月13日(月)
よりネット申込開始

12月14日(火)
よりネット申込開始

12月15日(水)
よりネット申込開始

12月16日(木)
よりネット申込開始

12月17日(金)
よりネット申込開始

	MON 月	TUE 火	WED 水	THU 木	FRI 金
	10日・17日 24日・31日	4日・11日 18日・25日	5日・12日 19日・26日	6日・13日 20日・27日	7日・14日 21日・28日
10:00	アクアビクス 17日・24日・31日開催 (25分)	水中健康運動	水中健康運動	水中ウォーク	
11:00	はじめての水泳 17日・24日・31日開催	初級クロール	初級クロール	はじめての水泳	
12:00					
13:00		初級平泳ぎ	初級バタフライ	初級背泳ぎ	初級バタフライ
14:00	※プライベート(30分)				
15:00	キッズ水慣れ	キッズ初級	キッズ水慣れ	キッズ初級	キッズ水慣れ
16:00	ジュニア初級 (1-3年生) (20分)	キッズ初級	ジュニア水慣れ (1-6年生)	ジュニア初級 (1-3年生) (20分)	キッズ初級
17:00	キッズ・ジュニア クロール/背泳ぎ (15分)	ジュニア水慣れ (1-6年生)	ジュニア初級 (4-6年生)	ジュニア初級 (1-3年生) (20分)	キッズ・ジュニア クロール/背泳ぎ (15分)
18:00	キッズ・ジュニア 平泳ぎ/バタフライ (15分)	※プライベート(30分)	※プライベート(30分)	キッズ・ジュニア 平泳ぎ/バタフライ (15分)	※新 チャレンジ クラス 窓口のみ (20分)
19:00	はじめての水泳	初級クロール	初級平泳ぎ	アクアビクス 13日・20日・27日開催 (25分)	ナイトマスターズ
20:00		※プライベート (30分)		※プライベート (30分)	

※新チャレンジクラス、プライベートは窓口申込のみ ※定員数の記載のない教室は定員10名となります。

教室
参加費

50分水泳教室			30分プライベート		
1回 (単発)	3回 (月申込の場合)	4回 (月申込の場合)	1人	2人	3人
700円	1,600円	2,100円	3,000円	5,000円	6,000円

+ 別途入場料

【幼 児】 200円
【小中学生】 300円
【高校生】 400円
【一 般】 600円

注意
事項

- 各教室とも申込先着順で定員になり次第締め切らせていただきます。
- ネット申込は過去、当教室をご利用したことがあり、かつ月申込のみ対象です。単発(体験)、初めてのお客様は受付窓口での申込をお願い致します。
- 教室開催日(月申込時は初日)6日前から返金はできません(ネット申込、病気、怪我含む)。詳しくはキャンセルポリシーをご確認ください。
- 入場料は別途必要となります。
- お申込みは本人(幼児、小学生の場合は保護者)のみ可能です。代理の方によるお申込みはできません。
- 催行人数を下回っていた場合、教室が中止となることがございます。お早目にお申込みください。

教室紹介

▶ ネット申込枠が募集人数に満たない場合は、受付窓口申込に振り替えて受付します。

教室名 (50分)	区分	ネット 募集人数	窓口 募集人数	内容と効果
水慣れ	キッズ 4歳-未就学児	7名 17名	3名	水の中で遊び、水の中での恐怖心を無くして無理なく泳げる様に指導いたします。事前の泳力アンケートにより、個人のレベルに合った指導を受講出来ます。 ※顔洗い・水中歩行・顔付け・カニ歩き・頭まで潜る・バブリング ※水慣れから初級に進級をする目安として進級証を1枚からお渡しします。※曜日、時間帯によって募集人数は変動します。
	ジュニア 小学1-6年	7名	3名	
初級	キッズ 4歳-未就学児	7名	3名	水慣れクラスより泳力の高いクラスです。顔洗い・水中歩行・顔付け・カニ歩き・頭まで潜る・バブリングをできる方が対象です。泳ぎの基礎を習得し、クロールを泳げることを目指すクラスです。 ★7mノープレクロール・7m背泳ぎキックを習得します。 ※曜日、時間帯によって募集人数は変動します。
	ジュニア 小学1-3年/4-6年	7名 17名	3名	
クロール/背泳ぎ	キッズ・ジュニア 4歳-小学6年生	12名	3名	【加-ル】事前に初級クラスで一人一人泳力の確認を行い、合格基準まで到達した方へより進級証をお渡し致しますので受け取った方のみ参加可能です。初めて申込む方は初級クラスをお申し込みください。 【加-ル/綺麗】綺麗に加-ルを泳げることを目指すクラスです。 ※12.5m加-ル、12.5m背泳ぎ初め、25m息継ぎ加-ル 【背泳ぎ】事前に加-ルクラスで一人一人泳力の確認を行い、合格基準まで到達した方へより進級証をお渡し致しますので受け取った方のみ参加可能です。初めて申込む方は加-ルクラスをお申し込みください。 ・背泳ぎ/綺麗に背泳ぎを25m泳げることを目指すクラスです。
平泳ぎ/バタフライ	キッズ・ジュニア 4歳-小学6年生	12名	3名	事前に背泳ぎクラスで一人一人の泳力の確認を行い、合格基準まで到達した方へ指導員より進級証をお渡し致しますので受け取った方のみ参加可能です。初めて申し込むには背泳ぎクラスをお申し込みください。 ・平泳ぎ・バタフライを25mきれいに泳げる事を目指すクラスです
新 チャレンジ	キッズ・ジュニア 4歳-小学6年生		20名	事前にバタフライクラスで一人一人の泳力の確認を行い、合格基準まで到達した方へ指導員より進級証をお渡し致しますので受け取った方のみ参加可能です。初めて申し込むにはバタフライクラスをお申し込みください。 4種目を綺麗に速く、スタートもできるように泳力の向上を目指します。大会に出場できるように楽しく練習をしましょう。泳力は関係なく、4種目を習得した方が参加できるクラスです。 ※窓口申込のみとなります。
水中健康運動	18歳以上	7名	3名	機能改善を目的とした、将来介護を必要としないための水中運動を行います。泳ぐことよりも、まず水に慣れること・体を自由に動かせること・浮き具を利用して体を支えたり浮いたりすることが目的です。
水中ウォーク	18歳以上	7名	3名	これから運動を始めたい方、腰や膝に不安がある方でも安心して参加できる内容となっております。健康増進や運動不足解消を目的として、いろいろな歩き方で水の抵抗を利用した筋力トレーニングを楽しく行います。
アクアピクス	18歳以上	22名	3名	音楽に合わせて体を動かし、健康増進、ダイエット、ストレス解消などの効果が得られます。また水中で体を動かすため、関節・体に負担のない運動が可能になります。※水分補給用のドリンクをご持参ください。
はじめての水泳	18歳以上	7名	3名	呼吸法から水への浮き方、潜り方まで水泳の基本姿勢、体の動かし方を習得していきます。いちから水泳を習いたい方は、この教室の受講をお勧めします。★ビート板ありで25m加-ルを泳げることを目指すクラスです。 ※バブリング・蹴伸び・板バタ足・板クロール
初級加-ル/背泳ぎ 初級平泳ぎ/バタフライ	18歳以上	7名	3名	50分間のレッスンで2種目の共通する動きを練習しながら、綺麗に、楽に、楽しく泳げるように練習をします。 ※初めての水泳の内容ができる方が対象となります。
ナイトマスターズ	18歳以上	7名	3名	大会出場を目指す方、さらに競技力アップしたい方、自分のフォームなどに悩んでいる方、より楽に泳げるようになりたい方、難しい事に挑戦してみたい方など今の自分のレベルをアップさせるクラスです。
プライベート (30分)	小学生以上		1-3名	水泳教室についていけない不安、これを習いたい!という目的をお持ちの方、お友達やご家族など、少人数でコーチと向き合えます。一人一人のお悩みに合わせて、指導者からメニュー・アドバイス等で目標達成できるように全力でサポートします! ※事前予約制のため、お申込の際は前日までに窓口までお問い合わせください。窓口申込のみとなります。

脳活性化プログラム「シナプソロジー®」導入!

当館では脳を活性化させることで、記憶力・集中力・活力・注意機能を楽しみながら向上することができるトレーニングをレッスンに取り入れております!



申込方法

▶ お申込はネットもしくは受付窓口まで ※お電話での受付は行っておりません。
※情勢によって募集内容を中止、キャンセルとする場合があります。

▶ ネットでの月申込方法

※ネット申込と窓口申込の開始日は異なります。ご注意ください。
※ネット申込内容をキャンセル・変更する場合は、電話が受付窓口になります。

STEP1. 申込開始日の午前9時以降、ネット予約受付ページから予約枠を選択 ※ネット申込専用QRコードを携帯で読み取ってください。

STEP2. 選択した予約メニューの詳細を確認
予約枠を選択すると、「メニュー詳細」画面が開き、予約するメニューの詳細を確認できます。内容を確認し「予約する」ボタンをクリックします。※この画面では、まだ予約が完了していません。

STEP3. 予約者情報を入力
予約内容を確認し、「ご予約者様情報」を入力し、「確認へ進む」ボタンをクリックします。
※ドメイン指定をしている場合は、「@airrsv.net」のドメインを許可してください。

STEP4. 予約内容を確認
予約内容と予約者様情報を確認して「上記に同意して予約を確定する」ボタンをクリックします。

STEP6. 予約の仮申込完了
「ご予約申込の完了」画面が開くと、予約の仮受付は完了です。予約が確定しましたらメールにてご連絡いたします。教室料金はお申込日~教室開始初日の教室開始時間15分前までに受付窓口にお支払いをお願いいたします。ネット申込の場合も教室開催日(月申込時は初日)6日前から支払い義務が発生します。キャンセルする場合は、教室開始日の7日前までに受付窓口までご連絡ください。詳しくはキャンセルポリシーをご確認ください。

※申込内容に不備があった場合、仮受付を取消させていただきます場合がございます。申込の際は内容に不備がないか改めてご確認ください。
(例/幼児クラスに小学生のお子様のお名前でご申込(幼児クラスは4歳~未就学児までしか申込できません)、子供水泳教室申込に保護者の名前でご申込等)



ネット申込ページURL

<https://airrsv.net/kai/seizanpool/calendar>



▶ 受付窓口での申込方法

※ネット申込と窓口申込の開始日は異なります。ご注意ください。

STEP1. 窓口申込開始日の午前9時から、受付窓口にて申込開始

STEP2. 窓口にて希望教室の申込書を受取、詳細を記入

STEP3. 料金をお支払いいただき、申込完了



単発体験申込、初めて当館水泳教室に申込される方は窓口申込をお願いします

▶ 教室当日

STEP1 入場券を購入し受付窓口へ提出

※キッズ・ジュニアは15分前から入場可能

STEP2 プールサイド集合

※準備物※
水着(指定無)、水泳キャップ、ゴーグル、タオル

