軽井沢風越公園 News

vol.13　2016年10月

スカップ軽井沢・プール　お問い合わせ TEL 0267•48•2145

中学生～大人向け 水泳教室のご案内

通年型プール施設・スカップ軽井沢では11月から水泳教室を開講いたします。すべて振り替え受講可能です。※ ご参加をお待ちしております。

※定員に達していない教室に限ります

ハイドロアクアトレーニング

毎週 火曜　19：00～20：00　定員16　運動強度 ★★★★☆

手足に抵抗器具（ハイドロトーン）を装着し、水の特性を最大限に活かして行う水中エクササイズです。体幹強化、引き締まったボディライン作りを目指す方におすすめします。

1回￥1,000
全11回￥9,350

※運動強度が高いため体力や体調、力量を考慮してご参加ください

バラエティーアクア

毎週 水曜　10：00～11：00　定員20　運動強度 ★★★☆☆

シェイプアップが目的の方におすすめ。多種類の運動メニューで効率よく脂肪を燃焼しましょう。

1回￥1,000、全10回￥8,500

水中運動＆ウオーク

毎週 水曜　11：15～12：00　定員10　運動強度 ★☆☆☆☆

泳ぎが苦手な方でも楽しく水中運動ができるプログラムです。体力に合わせて体を動かしましょう。

1回￥900、全10回￥7,500

時短で体幹トレーニング

毎週 水曜　19：30～20：15　定員16　運動強度 ★★★★★

ハイドロのショートレッスン。マシンを使った1時間の筋トレと同等の運動効果が短時間で得られます。

1回￥900、全10回￥7,500

中級・上級スイミング

毎週 木曜　10：00～11：00　定員10　運動強度 ★★★★☆

クロールで25m以上泳げる方を対象としたプログラム。4泳法の基本から応用まで練習を行います。

1回￥1,000、全10回￥8,500

初級クロール30

毎週 木曜　19：00～19：30　定員10　運動強度 ★★★☆☆

25mクロールで泳ぎたい方向けのショートレッスン。基礎をしっかり身につけましょう。

1回￥500、全10回￥4,500

初級平泳ぎ30

毎週 木曜　19：35～20：05　定員10　運動強度 ★★★☆☆

25m平泳ぎで泳ぎたい方向けのショートレッスン。基礎をしっかり身につけましょう。

1回￥500、全10回￥4,500

アクア＆初心者スイミング

毎週 金曜　10：00～11：00　定員20　運動強度 ★★☆☆☆

泳げない方でも大丈夫。水に慣れることからはじめましょう。レベルに応じて指導します。

1回￥1,000、全9回￥7,650

初級クロール・背泳ぎ

毎週 金曜　15：00～15：30　定員10　運動強度 ★★★☆☆

クロール、背泳ぎの泳法を基礎から見直したい方に。25m以上泳げるように指導します。

1回￥500、全10回￥4,500

初級平泳ぎ・バタフライ

毎週 金曜　15：30～16：00　定員10　運動強度 ★★★☆☆

平泳ぎ、バタフライの泳法を基礎から習得したい方に。25m以上泳げるように指導します。

1回￥500、全10回￥4,500

中級クロール

毎週 金曜　19：30～20：15　定員10　運動強度 ★★★★☆

クロールで25m以上泳げる方が対象です。泳ぎ方を習得し、美しいフォームと泳力向上を目指します。

1回￥900、全10回￥7,500

教室開催日

ハイドロアクアトレーニング
火曜 19：00 ～
11 月 8・15・22・29 日
12 月 6・13・20・27 日
1 月 17・24・31 日

バラエティーアクア
水曜 10：00 ～
11 月 9・16・30 日
12 月 7・14・21・28 日
1 月 11・18・25 日

水中運動＆ウオーク
水曜 11：15 ～
11 月 9・16・30 日
12 月 7・14・21・28 日
1 月 11・18・25 日

時短で体幹トレーニング
水曜 19：30 ～
11 月 9・16・30 日
12 月 7・14・21・28 日
1 月 11・18・25 日

中級・上級スイミング
木曜 10：00 ～
11 月 10・17 日
12 月 1・8・15・22 日
1 月 5・12・19・26 日

初級クロール 30
木曜 19：00 ～
11 月 10・17 日
12 月 1・8・15・22・29 日
1 月 12・19・26 日

初級平泳ぎ 30
木曜 19：35 ～
11 月 10・17 日
12 月 1・8・15・22・29 日
1 月 12·19・26 日

アクア＆初心者スイミング
金曜 10：00 ～
11 月 11・25 日
12 月 2・9・16 日
1 月 6・13・20・27 日

初級クロール・背泳ぎ
金曜 15：00 ～
11 月 11・18・25 日
12 月 2・9・16 日
1 月 6・13・20・27 日

初級平泳ぎ・バタフライ
金曜 15：30 ～
11 月 11・18・25 日
12 月 2・9・16 日
1 月 6・13・20・27 日

中級クロール
金曜 19：30 ～
11 月 11・18・25 日
12 月 2・9・16 日
1 月 6・13・20・27 日

水泳教室募集要項

お問い合わせ（スカップ軽井沢）TEL 0267•48•2145

主　催：風越パークコーオペレイション
協　力：軽井沢町
対　象：中学生～大人
期　間：2016 年 11 月 8 日～ 1 月 27 日
開　催：上記期間中の各教室指定の曜日・時間

確認事項
- スカップ軽井沢のプール水深は120cm です。教室参加時の目安にしてください
- 心疾患、関節疾患、高血圧等の方は医師に相談し、自己管理のもと参加してください
- ハイドロアクアトレーニングはご自身の体調や力量を考慮のうえ参加してください
- 教室参加者は、教室時間の前後 30 分はプールを利用いただけます。それ以外の利用については別途入場料を申し受けます
- やむを得ない事情により教室開催日等が変更になる場合があります。その際は各教室の参加者にご連絡します

10 月 24 日（月）より申込受付を開始します
※すべて事前予約制です。定員に達していない場合のみ当日のお申し込みも可能です
※受付開始日前のお申し込みは対応いたしかねます

以下に記入し **FAX（0267-48-2144）**にて送信するか、窓口に提出してください
必要事項を**メール（info@kazakoshi-park.jp）**にて送信いただいても結構です。定員に達し次第締め切ります

水泳教室参加申込書

募集要項等を確認し
参加を申し込みます

申込日：　　年　　月　　日

参加教室
- ☐ ハイドロアクアトレーニング
- ☐ バラエティーアクア
- ☐ 水中運動＆ウオーク
- ☐ 時短で体幹トレーニング
- ☐ 中級・上級スイミング
- ☐ 初級クロール 30
- ☐ 初級平泳ぎ 30
- ☐ アクア＆初心者スイミング
- ☐ 初級クロール・背泳ぎ
- ☐ 初級平泳ぎ・バタフライ
- ☐ 中級クロール

参加回数　上記教室を　☐ 全回受講希望　☐ 1 回（　月　日）受講希望

（ふりがな）（　　）　性別　生年月日　昭和 平成　年　月　日生まれ　歳
参加者名　男 ・ 女

住　所　〒　　—　　TEL

緊急連絡先　名前（保護者名）　TEL

プライベート スイミングレッスン

水が苦手な方、全く泳げない方から 4 泳法を習得したい方まで、マンツーマンでレッスンします。
30分 3,780 円／ 60分 5,400 円 (施設利用料別途）　お申し込み＆お問い合せ 090-1792-9503（担当直通）

KAZAKOSHI PARK COOPERATION 風越パークコーオペレイション
一般社団法人 軽井沢町振興公社 × NPO法人スポーツコミュニティー軽井沢クラブ
長野県北佐久郡軽井沢町発地 軽井沢風越公園
www.kazakoshi-park.jp
info@kazakoshi-park.jp