全レッスン参加無料！
（施設利用料は別途必要です）

千歳市温水プール
大人の夏休み短期教室（プール・陸上）

	◀ プールレッスン ▶			◀ 会議室等レッスン ▶
	11:05~12:00	12:05~12:30	19:00~19:25	夜
7月28日（木）	**初級クロール** クロールを基礎から練習します	**プールdeアクア** プールで音楽に合わせて楽しく体を動かします！	**プールdeサーキット** プールで筋トレと有酸素運動をします！	20:00～20:30 **ボクササイズ** ボクシングの動作を使ってトレーニングをします！
	中級初めて平泳ぎ クロール・背泳ぎの次は平泳ぎ という方が対象です			
8月2日（火）	**中級スタート&ターン** 飛び込み等のスタート動作やターンの練習をします	**プールdeフィット** プールの中でたくさん動いて脂肪燃焼！	**プールdeアクア** プールで音楽に合わせて楽しく体を動かします！	20:00～20:30 **くびれ&美尻トレーニング** 下半身を中心としたトレーニングをします！
	上級バタフライ バタフライの練習をたくさんします！			
8月5日（金）	**初級背泳ぎ** 背泳ぎを基礎から練習します	**プールdeウォーキング** プールの中でいろいろな水中歩行をします！	**プールdeウォーキング** プールの中でいろいろな水中歩行をします！	19:00～20:00 **ヨガ** ヨガの基本的な動作を丁寧に行います
	上級平泳ぎ 平泳ぎの練習をたくさんします！			
8月10日（水）	**初級クロール・息継ぎ** クロールの息継ぎを中心とした練習をします		**プールdeフィット** プールの中でたくさん動いて脂肪燃焼！	20:00～20:30 **体幹トレーニング** 体幹を中心をしたトレーニングをします！
	上級個人メドレー 4泳法全てのレベルアップと個人メドレーを練習します！		プールでのレッスンは水着とスイムキャップが必要です	上記 ヨガ以外の陸上レッスンはシューズ（運動靴）が必要です

さらに特別レッスンも実施します　こちらも参加費無料です！　ぜひお早めにお申込みください ※施設利用料は別途必要です

8月10日（水）
10:10～10:55
お子様連れヨガ
お子様連れの方がご参加いただけるレッスンです！
（お子様の年齢制限はありません）

8月10日（水）
11:30～12:30
健康増進教室
会議室での簡単な運動やストレッチのあとプールでウォーキングなどをします！

ヨガは動きやすい服装でお越しください（靴は必要ありません）　ヨガマットはこちらでご用意致しますがお持ちいただくこともできます
健康増進教室は動きやすい服装と水着、スイムキャップをご用意ください　その他必要な持ち物等はご予約時にお電話にてご確認ください

※参加ご希望の方はお電話にてご予約ください　お申込み〆切 各教室開催の前日まで

施設利用料は陸上のみの場合
プール利用料の半額です

CANSAY BEAVER 千歳市温水プール
〒066-0019 千歳市流通３丁目１－９　TEL 0123-49-7001