

【 プールレッスン 】 開講教室一覧

エコスパ佐世保

- レベル ★★★★★…運動はじめ・初心者向け
- レベル ★★☆☆☆…しっかりと運動したい方向け

レッスン参加時は、水着と水泳キャップをご着用の上、タオルを持ってご利用ください。
※ラッシュガード等プール用上着の着用可。

月曜	ウォーク&ストレッチ 大人の 水泳教室 PASS 【対象クラス】 時間 10:30~11:15 会場 プール レベル ★★★★★ 担当 木村 水中ウォーキング・ストレッチ運動など健康維持・増進目的のためへさまざまな内容にて教室を実施します。水中での運動は、負荷が少なく足・腰が悪い方、運動不足の方でも安心してご参加できます。 ★参加希望の方は、「水泳教室PASS」が必要です。詳しくは、「大人の水泳教室のご案内」よりご確認ください。	キッズスイミング 時間 17:00~18:00 担当 宇都/橋口/本木 会場 プール 対象 小学生 <月曜クラス> 定員: 35名 月謝: 4,000円/月(4回) 保険料950円/年 << 小学生対象クラス >>	ジュニアスイミング 時間 18:45~19:45 担当 橋口・本木 会場 プール 対象 中学生 <月曜クラス> 定員: 15名 月謝: 4,600円/月(4回) << 中学生対象クラス >>	エコスパ佐世保の スイミングスクール 新規受講生随時募集中!! エコスパ佐世保のスイミングスクールでは、進級テストなどはなく無理せず、お子様のペースにあった指導を行っています。各曜日ごとにクラスを"2~3クラス"に分け、泳力に応じた水泳指導を行っています。 「プールが苦手な方」も「たくさん泳ぎたい方」も大歓迎です!! 皆さまのご参加心よりお待ちしております。 入会受付は随時行っております♪ 予約・お申し込みの方はエコスパまで ご連絡ください (TEL0956-20-1012)
	アクアビクス 時間 11:00~11:45 会場 プール レベル ★★☆☆☆ 担当 秋吉 腰や膝に負担の少ない水中でリズムに合わせて体を動かして脂肪燃焼、筋力UPを目指します。ダイエットを目的の方におすすめのクラスです。	水慣れスイミング 時間 16:00~16:45 担当 木村/宇都 会場 プール 対象 年中・年長 <火曜クラス> 定員: 15名 月謝: 4,400円/月(4回) 保険料950円/年 << 年中・年長対象クラス >>	キッズスイミング 時間 17:00~18:00 担当 宇都/橋口/木村 会場 プール 対象 小学生 <火曜クラス> 定員: 35名 月謝: 4,000円/月(4回) 保険料950円/年 << 小学生対象クラス >>	
火曜	大人の水泳教室 大人の 水泳教室 PASS 【対象クラス】 時間 10:30~11:30 会場 プール レベル 初級・上級2クラス編成 担当 本木・木村 教室は「上級クラス」と「初心者クラス」の2クラス編成です。初心者の方、泳ぎが苦手な方でも安心してご参加可能です。 ★参加希望の方は、「水泳教室PASS」が必要です。詳しくは、「大人の水泳教室のご案内」よりご確認ください。	水慣れスイミング 時間 16:00~16:45 担当 木村/橋口 会場 プール 対象 年中・年長 <水曜クラス> 定員: 15名 月謝: 4,400円/月(4回) 保険料950円/年 << 年中・年長対象クラス >>	キッズスイミング 時間 17:00~18:00 担当 本木/橋口/木村 会場 プール 対象 小学生 <水曜クラス> 定員: 35名 月謝: 4,000円/月(4回) 保険料950円/年 << 小学生対象クラス >>	アクア&ウォーキング 時間 19:00~19:45 会場 プール レベル ★★☆☆☆ 担当 岩本 このクラスは、水中ウォーキングをメインに行います。通常の前向きでの歩行以外に、大きく歩幅をとったり、横向き・後ろ向きなども行うため、普段使用しない筋肉を刺激することで、全身のトレーニングにもなります。歩くだけの運動でも水の抵抗があるため、かなりの運動量になるため、有酸素運動にもなります。
水曜				

【 プールレッスン 】 開講教室一覧

エコspa佐世保

- レベル ★★★★★…運動はじめ・初心者向け
- レベル ★★★★★…しっかりと運動したい方向け

レッスン参加時は、水着と水泳キャップをご着用の上、タオルを持ってご利用ください。
※ラッシュガード等プール用上着の着用可。

木曜

水中らくらく運動教室

時間 10:30～11:15 会場 プール

レベル ★★★★★

担当 宇都

アクアビクスと水中ウォーキングの2つの要素を取り入れた教室です。はじめは、水中での柔軟体操を行います。十分に体がほぐれたら、水中歩行トレーニングを行ったり、アクアビクスのように体を動かしていきます。

キッズスイミング

時間 17:00～18:00

担当 宇都／橋口／本木

会場 プール

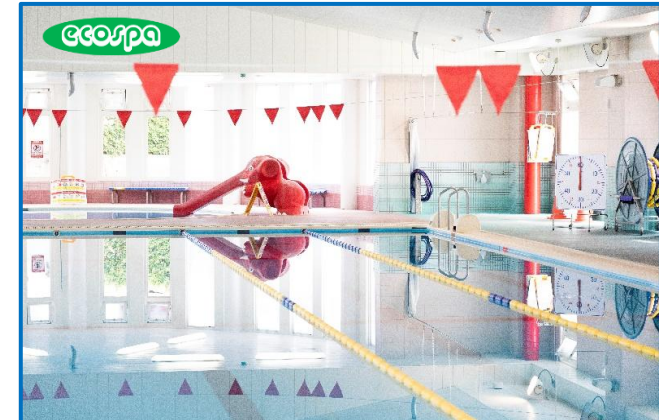
対象 小学生

<木曜クラス>

定員: 35名

月謝: 4,000円／月(4回)
保険料950円／年

<< 小学生対象クラス >>



金曜

腰痛膝痛機能改善① 腰痛膝痛機能改善②

時間 10:10～10:55

レベル ★★★★★

担当 秋吉

会場 プール

時間 11:05～11:50

レベル ★★★★★

担当 秋吉

会場 プール

「腰痛」「膝痛」がある方におすすめのクラスです。腰や膝に負担のかかりにくい水中で適度な運動をすることで、腰痛・膝痛の緩和と予防ができます。腰・膝の機能改善を目的としたクラスです。

水慣れスイミング

時間 16:00～16:45

担当 木村／橋口

会場 プール

対象 年中・年長

<金曜クラス>

定員: 15名

月謝: 4,400円／(月4回)
保険料950円／年

<< 年中・年長対象クラス >>

キッズスイミング

時間 17:00～18:00

担当 本木／橋口／木村

会場 プール

対象 小学生

<金曜クラス>

定員: 35名

月謝: 4,000円／月(4回)
保険料950円／年

<< 小学生対象クラス >>

大人の水泳教室

時間 18:45～19:40

会場 プール

レベル 初級・上級2クラス編成

担当 橋口・木村

教室は「上級クラス」と「初心者クラス」の2クラス編成です。初心者の方、泳ぎが苦手な方でも安心してご参加可能です。

★参加希望の方は、「水泳教室PASS」が必要です。詳しくは、「大人の水泳教室のご案内」よりご確認ください。

大人の
水泳教室
PASS
【対象クラス】

土曜

キッズスイミング

時間 9:00～10:00

担当 宇都／橋口／木村

会場 プール

対象 小学生

<土曜①クラス>

定員: 35名

月謝: 4,000円／月(4回)
保険料950円／年

<< 小学生対象クラス >>

キッズスイミング

時間 10:15～11:15

担当 宇都／橋口／木村

会場 プール

対象 小学生

<土曜②クラス>

定員: 35名

月謝: 4,000円／月(4回)
保険料950円／年

<< 小学生対象クラス >>

キッズスイミング

時間 11:30～12:30

担当 宇都／橋口／木村

会場 プール

対象 小学生

<土曜③クラス>

定員: 35名

月謝: 4,000円／月(4回)
保険料950円／年

<< 小学生対象クラス >>

大人の水泳教室のご案内

毎週水曜10:30～／毎週金曜18:50～
(教室時間60分間)

教室は「上級」「初級」の2クラス編成です。上級クラスは、四泳法の上達を目標に指導を行います。初級クラスは、初めて水泳を習う方・泳ぎが苦手の方への指導からクロールの息継ぎなどを指導します。また、水泳教室随時、新規会員募集しております♪

★ご参加するには「水泳教室PASS」が必要です！

●水泳教室PASS／5回分:5,300円 10回分:10,600円
※購入から半年間の使用期限がございます。