



令和8年度第1期

大人プール教室

教室一覧 全10回教室 受講料 10,100円 ※()内は市外料金 (10,500円)

初級水泳教室	初中級水泳教室	上級水泳教室
<p>対象 16歳以上 定員 12名</p> <p>水泳が初めての方や、基礎から学びたい方向けの教室です。水に慣れるところから始め、呼吸法や基本動作などをゆっくり丁寧に指導します。無理のないペースで進めていくため、泳ぎに自信がない方でも安心してご参加いただけます。</p>	<p>対象 16歳以上 定員 12名</p> <p>クロールが泳げる方で、背泳ぎ→平泳ぎ→バタフライの順に参加者のレベルに応じて指導し、最終目標として100m個人モデルの習得を目指します。</p>	<p>対象 16歳以上 定員 12名</p> <p>4泳法を習得されている方を対象に、さらなる泳力向上を目指す教室です。フォームの改善や効率的な泳ぎ方を学び、スピードや持久力の向上につなげていきます。</p>
<p>時間</p> <p>水曜日 10:30~11:30</p>	<p>時間</p> <p>月曜日 10:30~11:30 金曜日 20:00~21:00</p>	<p>時間</p> <p>火曜日 10:30~11:30</p>
アクアビクス①	アクアトレーニング	アクアビクス②
<p>対象 16歳以上 定員 30名</p> <p>水の中で気持ちよく体を動かす運動教室です。はじめに15分のウォーキングで体を慣らし、その後は音楽に合わせて楽しくアクアビクス!みんなで楽しく体を動かして、リフレッシュしましょう!</p>	<p>対象 16歳以上 定員 30名</p> <p>水の中で無理なく体を動かす、やさしい運動教室です。音楽に合わせて楽しく体を動かしながら、体づくりや健康維持を目指します。水の浮力により関節への負担が少なく、体力に自信のない方でも安心してご参加いただけます。</p>	<p>対象 16歳以上 定員 30名</p> <p>水の抵抗を活かした全身運動で、効率よくカロリー消費!音楽にのってリズムカルに体を動かせば、自然と笑顔に♪初めての方でも安心して参加できる内容なので、運動が苦手な方も大歓迎!楽しく続けて、スッキリボディを目指しましょう!</p>
<p>時間</p> <p>火曜日 13:30~14:30</p>	<p>時間</p> <p>金曜日 10:30~11:30</p>	<p>時間</p> <p>土曜日 19:00~20:00</p>

4月3日(金)~15日(水)までにお申込ください。

※各教室の日程、申込方法については、裏面をご確認ください。

各務原市民プール

〒509-0143

岐阜県各務原市鷺沼小伊木町4-300

指定管理者
シンコースポーツ株式会社

☎ 058-370-6506

教室詳細

開催日程について

令和8年	第1回目	第2回目	第3回目	第4回目	第5回目	第6回目	第7回目	第8回目	第9回目	第10回目
月曜	5月11日	5月18日	5月25日	6月1日	6月8日	6月15日	6月22日	6月29日	7月6日	7月13日
火曜	5月12日	5月19日	5月26日	6月2日	6月9日	6月16日	6月23日	6月30日	7月7日	7月14日
水曜	5月13日	5月20日	5月27日	6月3日	6月10日	6月17日	6月24日	7月1日	7月8日	7月15日
金曜	5月15日	5月22日	5月29日	6月5日	6月12日	6月19日	6月26日	7月3日	7月10日	7月17日
土曜	5月2日	5月9日	5月16日	5月23日	5月30日	6月6日	6月13日	6月20日	6月27日	7月4日

申込について

申込期間	4月 3日 ~ 4月 15日 上記期間中にインターネットまたは、窓口にてお申込ください。(インターネット推奨)
抽選日	4月 17日 公開抽選ではないため立会はありません。 定員を超えた場合のみ抽選を行います。 定員に満たない場合は、窓口にて先着順(市民優先教室も含む)で受付いたします。 ※定員に満たない場合は、市民優先教室であっても市外を含めた先着順となります。
支払期間	4月 18日 ~ 4月 22日 当選者は上記期間中に、施設窓口にて受講料をお支払いください。 ※抽選を行った教室はキャンセル待ちを各教室10名程度とります。 ※支払い期間中に支払いをされなかった場合はキャンセル扱いとします。

申込方法について

インターネットの場合	☆二次元コードを読み込むまたは、URLを入力してアクセスしてください。 ☆表示された内容に沿って必要事項(名前・連絡先・メールアドレスなど)を入力してください。 ☆申請が完了すると完了メールが届きます。 メールが届かない場合、申請が正常に完了していない可能性があります。 ☆申請の際、ロボット操作ではない事確かめるために画像選択が出る場合がございます。 正しく選択し申請を完了していただきますよう、ご協力をお願いします。
窓口の場合	☆窓口で教室申請の申し出をお願いします。 ☆申請書の記入をして、スタッフに提出してください。

インターネットでお申込の方はこちらの二次元コードを読み取り申請をしてください。→

URL: <https://shinko-kakamigarap.stores.jp/reserve/kyoshitsu-shinsei>



問い合わせ先

各務原市民プール

指定管理者 シンコースポーツ株式会社

☎ 058-370-6506