

5月のプールプログラム

2024年4月30日現在

	月	火	水	木	金	土	日	
11:00				11:00~(30) ワンポイントレッスン				11:00
11:30		11:30~(30) アクアエクササイズ 坂本/小山(和)		坂本 スイム(4種目) 坂本	11:30~(30) ベーシッククロール 澤井			11:30
12:30		※隔週交代		11:30~(30)				12:30
13:30	13:30~(30) ウォーキングエクササイズ 杉崎		1週目 クロール 2週目 背泳ぎ 3週目 平泳ぎ 4週目 バタフライ 5週目 個人メドレー					13:30
14:00								14:00
16:00					16:00~(30) スイムトレーニング 宮本			16:00
18:00								18:00

※全プログラム30分、半面利用、スイムプログラム定員4名、アクアプログラム定員6名（予約制）とさせていただきます。
・5/3(金)~5/6(月)は通常プログラム休講の為、終日プールがご利用いただけます。

都合により担当インストラクター変更、休講となる場合がございますので、その節にはご容赦ください。
急な代行、休講の際は可能な限りご登録の電話番号にご連絡いたします。不都合な場合は予めお申し出ください。

プログラム名	プログラム内容
ベーシッククロール ★	水中での呼吸方法・姿勢・水中でのストレッチ・基本的なクロールの練習を行います。
ワンポイントレッスン ★	より楽にキレイに泳ぐためのポイントを、泳ぎに合わせて指導します。
スイム(4種目) ★★	4種目を楽にキレイに泳ぐことを目指す中級のスイムクラスです。
スイムトレーニング ★★★	速く泳ぎたい方距離を泳ぎたい方向への練習クラスです。
ウォーキングエクササイズ ★	水圧により関節への負担を軽減し、エクササイズをしながらウォーキングを行います。
アクアエクササイズ ★★	浮力により膝や腰への負担を軽減させ、水の抵抗を利用して筋力トレーニングを行います。

【プール料金表】

プールのポットレッスン	2,200円
10回数券	16,500円

- ・30分プログラムの10回券は前納制となっております。購入後の返金はいたし兼ねますのでご注意ください。
 - ・料金表示は全て税込価格となります。
 - ・ビジターの方は、上記の料金に加え別途1,100円頂戴いたします。
- ※ゴールデンスパご入場には、別途基本施設利用料がかかります。

お問い合わせは、トレーニングジムまでお願いいたします。
ゴールデンスパ・ニューオータニ03-3265-9611 (内線556)



THE GOLDEN SPA
NEW OTANI