



	月	火	水	木	金	土	日	
11:00				11:00~(30) ワンポイントレッスン 坂本				11:00
11:30		11:30~(30) アクアエクササイズ 坂本/小山(和)		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					13:30
14:00								14:00
16:00					NEW 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。

・4/29(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。
プライベートレッスン/グループレッスン	ご希望に合わせたマンツーマンレッスン、およびグループレッスンを受け付けています。 水泳・水中歩行・水中エクササイズ等、お気軽にお申しつけください。 担当: 坂本・小山・杉崎・宮本・澤井

#### 【プール料金表】

スポットレッスン	2,200円
10回券	16,500円(1,650円×10回)
プライベートレッスン	4,400円/30分
プライベート	2名 1名につき3,300円/30分
グループレッスン	3名 1名につき2,200円/30分
	4名 1名につき1,650円/30分
ビデオチェック (プライベートレッスンオプション)	1,100円/30分

・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か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。

※ゴールド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。  
ゴールドデンスパ・ニューオータニ03-3265-9611(内線556)