

# 4月のプールプログラム

2026年3月24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		坂本 スイム(4種目) 坂本	11:30~(30) QOL向上アクアコア 鮎澤/澤井			11:30
12:00		※隔週交代		11:30~(30)	※隔週交代			12:00
13:30								13:30
14:00								14:00
15:00								15:00
16:00								16:00
16:30								16:30

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

- ※ 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。
- ※ アクアプログラムに限り定員の6名となった場合、3コース分使用いたします。予めご了承ください。（フリー利用は1名）

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
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。
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。
QOL向上アクアコア ★★	様々なプール用具を使用し、コアを中心としたトレーニングを行います。

## 【ご利用料金】

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。
- ※ゴールデンスパご入場には、別途基本施設利用料がかかります。
- ・プライベートレッスン受講の場合、当日キャンセル連絡なしの場合100% 連絡ありの場合50% キャンセル料をいただきます。
- ・プールプログラムのご予約をいただいている場合のキャンセル料について  
回数券をご利用の方は、当日キャンセル連絡なしはチケット1回分消化。連絡ありの場合は、チケット50% キャンセル料をいただきます。
- ・スポットレッスンをご利用の方は、当日キャンセル連絡なしの場合100% 連絡ありの場合50% キャンセル料をいただきます。

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）

