

1月

小さな出来たが自信に変わる！



3月

# こてはし温水プール 成人水泳教室

「親切・丁寧」な”こてはし”だから大丈夫！  
初めての方も経験者の方も安心してご参加ください

## 水泳運動はここが良い！

水の特性を活かし、筋肉・関節に負担をかけ過ぎず、運動不足の解消も行えるため、  
老若男女問わずに、続ける事が可能です！

「これから泳ぎはじめたい！」「長く水泳を続けたい！」という方には、  
「生涯スポーツ」として楽しめるので最適です！

		受付日時	受付場所
予約 受付	期間	2025年12月9日（火）～ 2025年12月12日（金）	地下受付 ※TEL予約可
	時間	期間内 11:00～19:00	
入金	期間	2025年12月16日（火）～ 2025年12月19日（金）	1 階事務所
	時間	期間内 11:00～19:00	

- 予約締切後の変更はできません。  
（変更希望先が定員に達していない場合のみお受けすることがあります。）
- お電話でお申込みの際は、1回のお電話で一家族のみとさせていただきます。  
ご友人等とグループでのお電話申込みは出来ません。
- キャンセル時にご連絡いただきますようお願いいたします。
- やむを得ず入金期間内にご入金いただけない場合も必ずご連絡ください。  
《入金期間内にご入金されない場合、キャンセル扱いとさせていただきます。》
- ご入金後の返金は出来ません。予めご了承ください。
- 定員に達していないコースにつきましては、随時受付いたします。
- 各クラス申込みが3人以下の場合は、中止させていただく場合がございます。
- 詳細についてご不明な点は、地下受付又は教室担当コーチまでお気軽に問い合わせください。



### 【体験について】

- 体験をご希望の場合は、予約期間終了後希望コースの定員に空きがあった場合のみ受付いたします。
- 体験は初めてレッスンの受講を検討の方、1人1回のみ1430円（入場料込）となります。
- 体験後、引き続きレッスンの受講を希望される場合は、合計料金から1430円を差引いた料金となります。
- 体験のご予約は、前日19:00までとなります。体験のご入金は、レッスン開始前までとなります。
- キャンセル時にご連絡いただきますようお願いいたします。

### 【キャンセル待ちからのご参加・ご入金について】

- キャンセルによりご参加いただける場合はご連絡いたします。  
その際のご入金はレッスン参加前までとなります。

【成人水泳教室 募集要項】						
曜日	時間	コース名	担当	募集人数※	料金(税込)	レッスンに参加いただける方
火	11:00 } 12:00	初級	阿部	6名	《通期 1.3月》  週1回合計8回 10,560円  (金曜日) 週1回合計7回 9,240円  《単月 1月のみ》 週1回合計4回 5,720円  ※単月申し込みより 通期申し込みがお得です。	<ul style="list-style-type: none"><li>・16歳以上の方</li><li>・運動をして健康状態に支障をきたさない方</li><li>・プール利用上の決まりや、スタッフの指示を守っていただける方</li><li>・事前に申込みを完了している方</li></ul>
水	10:00 } 11:00	中・上級		2名		コースの紹介
水	11:00 } 12:00	初級		6名		上級
木	11:00 } 12:00	中・上級		2名		<ul style="list-style-type: none"><li>・クロール・背泳ぎ・平泳ぎ25m完泳者</li><li>・4種目習得を目指すコースです</li><li>・バタフライの練習をします</li><li>・クロール・背泳ぎ・平泳ぎの復習練習もします</li></ul>
金	11:00 } 12:00	中・上級		4名		中級
						初級
						<ul style="list-style-type: none"><li>・水泳を始める方におすすめです</li><li>・けのびや背浮きなどの基本動作を練習します</li><li>・クロール・背泳ぎ習得を目指すコースです</li><li>・初めての方も安心してご参加いただけます</li></ul>

※ 欠席による振替制度はございません。また、欠席に伴うご返金はいたしかねます。  
予め、ご了承ください。

【注意事項】

- ・体調がすぐれない場合は無理をしないようお願いいたします。
- ・感染症を患っている場合は参加をお控えください。
- ・お荷物はロッカーに入れて必ず鍵をかけてください。尚、鍵は必ず身に付けてください。
- ・水着、スイムキャップ、ゴーグル等の貸し出しは行っていません。
- ・申込人数の少ないクラスは開催を中止させていただく場合がございます。予めご了承下さい。

【教室カレンダー】

曜日	火	水	木	金
月				
2026年	1/6 レッスン	7 レッスン	8 レッスン	9 レッスン
1	13 レッスン	14 レッスン	15 レッスン	16 レッスン
月	20 レッスン	21 レッスン	22 レッスン	23 レッスン
度	27 レッスン	28 レッスン	29 レッスン	30 レッスン
開催日数	4	4	4	4

曜日	火	水	木	金
月				
2026年	3/3 レッスン	4 レッスン	5 レッスン	6 レッスン
3	10 レッスン	11 レッスン	12 レッスン	13 レッスン
月	17 レッスン	18 レッスン	19 レッスン	20 休講
度	24 レッスン	25 レッスン	26 レッスン	27 レッスン
開催日数	4	4	4	3



こてはし温水プール

〒262-0011 千葉県千葉市花見川区三角町750

TEL 043-216-0090  
Fax 043-216-0093

開館時間 9:00～21:00  
休館日 毎月第3月曜日・年末年始  
※祝日の関係で変更になる場合があります