

2024年度 第1期

プール教室

2024年度より、プール教室申込方法を変更させていただきます。
ハガキでのお申込みを廃止とし、総合受付にて先着順にて受付いたします。
受講料を添えて、総合受付にてお申込みください。

申込受付：2024年3月5日（火）10:00～4月26日（金）21:00まで

【開催日程】

4月

日	月	火	水	木	金	土
Sun.	Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

5月

日	月	火	水	木	金	土
Sun.	Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.
		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

6月

日	月	火	水	木	金	土
Sun.	Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

【開催コース及び受講料/全10回】

	教室名	対象	教室内容	開催曜日	開催時間	定員	受講料 (保険料込)
子供向け教室	キッズスイミング	満4歳～新小学1年生	楽しく遊びながら水に慣れ、自然に泳ぐ姿勢へ導き、クロール・背泳ぎの指導を行います。	火・水・木・金	15:30～16:20	各曜日 20名	16,500円
	Jr.スイミング①	新小学1年生～新3年生	水慣れからクロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの指導を行います。	火・水・木・金	16:30～17:25	各曜日 25名	16,500円
	Jr.スイミング②	新小学4年生～中学生	水慣れからクロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの指導を行います。	火・水・木・金	17:30～18:25	各曜日 25名	16,500円
大人向け教室	シニアスイミング	60歳以上	水慣れ(水中歩行・水中運動)からクロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの指導を行います。	火・水・金	11:30～12:25	各曜日 20名	16,500円
	成人屋スイミング	15歳以上	水慣れ(水歩行・水中運動)からクロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの指導を行います。	火・水・金	13:30～14:25	各曜日 20名	16,500円
	成人夜スイミング (初級)	15歳以上 (中学生を除く)	ある程度泳げる方を対象に、クロール・背泳ぎの指導を行います。	水	19:30～20:25	10名	16,500円
	成人夜スイミング (初心者～中上級)	15歳以上 (中学生を除く)	水慣れ(水中歩行・水中運動)からクロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの指導を行います。	木	19:30～20:25	20名	16,500円
	成人夜スイミング (中上級)	15歳以上 (中学生を除く)	クロール・背泳ぎの矯正指導及び平泳ぎ・バタフライの指導を行います。クロール・背泳ぎが25m泳げる方が対象です。	火・金	19:30～20:25	各曜日 10名	16,500円
	シニア アクアムーブメント	60歳以上	水中歩行など緩やかな動きから、バランス能力の向上を目指します。関節疾患患者や水が苦手な方も大歓迎です♪	火	10:30～11:25	16名	16,500円
	アクアエクササイズ	15歳以上 (中学生を除く)	アクアヌードルなどの教材器具を使い、楽しく身体を動かしましょう♪	水	10:30～11:25	16名	16,500円
アクアピクス	15歳以上 (中学生を除く)	水の抵抗・浮力を利用し、脂肪燃焼・筋力アップを目指します。音楽にあわせて楽しく動きましょう♪	金	10:30～11:25	20名	16,500円	