

# 2024年度 第2期

# プール教室

『先着順』にて総合受付で受付いたします。

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6月4日（火）10:00～7月19日（金）21:00まで

## 【開催日程】

7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			

8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

9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(申込クラス)	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～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	小学1年生～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	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
	成人昼スイミング	15歳以上 (中学生を除く)	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
	アクアムーブメント	15歳以上 (中学生を除く)	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かしましょう。	金	10:30～11:25	20名	16,500円	