水泳教室

生徒募集

区分	教室名	対象・定員	曜日	内容
成人	クロール 初心者	15才以上 15名 (中学生を除く)	月・水	息を吐く・潜る・浮く練習から段階を踏んでクロール(息継ぎなし)の習得を目指します。 対象:水が少し怖い方、これから泳ぎに挑戦したい方
	クロール 初級		火・水・木	クロール(息継ぎなし)から息継ぎ方法を練習して、25mクロール(息継ぎあり)完泳を目指します。 対象:クロール(息継ぎなし)が12.5m程度泳げる方
	クロール ステップアップ		火・金	クロールのさらなるステップアップを目指している方の教室です。 より楽に、きれいに、長く、スムーズに泳げることを目標にします。 対象:クロール(息継ぎあり)が25m程度泳げる方
	背泳ぎ		月・木	クロールの次の目標として、背泳ぎに挑戦したい方の教室です。 対象:クロール(息継ぎあり)が25m程度泳げる方
	平泳ぎ (1回目子供ゾーン)		月・水	クロールの次の目標として、平泳ぎに挑戦したい方の教室です。 対象:クロール(息継ぎあり)が25m程度泳げる方
	バタフライ		火・水	クロールの次の目標として、バタフライに挑戦したい方の教室です。 対象:クロール(息継ぎあり)が25m程度泳げる方
	メドレー		金	四泳法それぞれのさらなるステップアップを目指している方の教室です。 さらに、ターンの習得、100m個人メドレーが泳げることを目標にします。 対象:四泳法が泳げる方
	水中ウォーキング (ヘルシープール)		火・木	水の特性を活かし個人に合わせた強度で、水中歩行運動や水中ストレッチを行う教室です。体力に自信のない方も楽しんで参加できます。
	アクアビクス (ヘルシープール)		金	水中歩行運動の動きをベースに、音楽に合わせて体全体を軽やかに動かします。初めての方でも楽しめる教室です。
小学生	クロール初級 (子供ゾーン)	小学校 1～6年生 15名	月・火・土	水慣れから、けのび姿勢、段階を踏んで10mクロール(息継ぎなし)完泳を目指します。 対象:まったく泳げない～バタ足程度や手がうまく回せないなどの小学生
	クロール中級 (子供ゾーン)		木・金・土	クロール(息継ぎなし)から息継ぎ方法を練習して、12.5mクロール(息継ぎあり)完泳を目指します。 対象:初級修了者及びクロール息継ぎなしが10m泳げる小学生
小中学生	クロール・背泳ぎ (25mプール)	小・中学生 15名	日・水	25mクロール(息継ぎあり)完泳、または背泳ぎ習得を目指します。 クロール対象:中級修了者及びクロール息継ぎありが12.5m泳げる小中学生 背泳ぎ対象:クロールが25m泳げる小中学生
	平泳ぎ・バタフライ (25mプール)		日・金	平泳ぎ、またはバタフライ習得を目指します。 対象:クロールが25m泳げる小中学生
	メドレー (25mプール)		木	四泳法それぞれのさらなるステップアップを目指します。 さらに、ターンの習得、100m個人メドレーが泳げることを目標にします。 対象:各泳法(四泳法)が25m泳げる小中学生
未就学	幼児 (子供ゾーン)	15名	日	歩いたり、走ったり遊びながら自然にお水とお友達になる教室です。 対象:3才から未就学児のお子様、オムツが完全にとれているお子様 (プール内、水着と水泳帽子着用の保護者の付き添いが必要です。)

受講料・申込みについて

＊ 申込み ・・・ 8月17日(木) 9:30から2F会議室にて(8:45から整理券配布)

＊ 定　員 ・・・ 各教室15名 (定員になり次第、お申し込みを締め切ります)

＊ 受講料 ・・・ 6,200 円 (1教室11回) 《月曜日は10回で5,600円です。》

※ 一度頂いた受講料の返金は、いたしかねます。ご了承ください。

＊ 教室当日、空席がある場合は、当日参加ができます。(当日参加費600円)

＊ 教室の空き状況は、電話でお問い合わせができますが、予約は受けられません。

狭山市ふれあい健康センター『サピオ稲荷山』　04-2953-0577