9月短期水泳教室 生徒募集

区分	教室名	対象・定員	内容
成人	ストレッチ＆ クロール息継ぎ	15才以上 15名 （中学生を除く）	【 前半 ： 会議室 】ストレッチで身体活性化と、水中での動きを意識したイメージ練習等を行っていきます。（※運動できる服装と飲み物をお持ちください） 【 場所 ： プール 】プールに移動しクロール（息継あり）を練習します。 対象：クロール（息継ぎなし）が10m程度泳げる方
成人	new ストレッチ＆ らくらくクロール		【 前半 ： レクレーションルーム 】ストレッチで身体活性化と、水中での動きを意識したイメージ練習等を行っていきます。（※運動できる服装と飲み物をお持ちください） 【 場所 ： プール 】プールに移動しクロールをより楽に、きれいに、長く泳げるように練習をします。 対象：クロール（息継ぎあり）が25m程度泳げる方
成人	new ストレッチ＆ バタフライ		【 前半 ： 会議室 】ストレッチで身体活性化と、水中での動きを意識したイメージ練習等を行っていきます。（※運動できる服装と飲み物をお持ちください） 【 場所 ： プール 】プールに移動しバタフライ（息継あり）を練習します。 対象：クロール（息継ぎあり）が25m程度泳げる方
成人	はじめてクロール	15才以上 15名 （中学生を除く）	けのび、バタ足、クロール（息継ぎなし）を練習します。 対象：水を怖がらず、潜ったり、浮いたりできる方（初めてではない方も参加可）
成人	クロール息継ぎ		クロール（息継ぎあり）を練習します。 対象：クロール（息継ぎなし）が10m程度泳げる方
成人	らくらくクロール		クロールをより楽に、きれいに、長く泳げるように練習します。 対象：クロール（息継ぎあり）が25m程度泳げる方
成人	お試し背泳ぎ （子供ゾーン）		背泳ぎに興味がある方、挑戦してみたい方の教室です。 対象：クロール（息継ぎあり）が12.5m程度泳げる方（初めてでない方も参加可）
成人	お試し平泳ぎ （子供ゾーン）		平泳ぎに興味がある方、挑戦してみたい方の教室です。 対象：クロール（息継ぎあり）が12.5m程度泳げる方（初めてでない方も参加可）
成人	お試しバタフライ		バタフライに興味がある方、挑戦してみたい方の教室です。 対象：クロール（息継ぎあり）が12.5m程度泳げる方（初めてでない方も参加可）
成人	水中ウォーキング （ヘルシープール）		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。
成人	アクアビクス （ヘルシープール）		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	チャレンジクロール （子供ゾーン）	小学校 1～6年生 15名	水慣れからけのび姿勢、10mクロール（息継ぎなし）を練習します。 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
小学生	クロール息継ぎ （子供ゾーン）		息継ぎの方法を取り入れて、息継ぎありのクロールを練習します。 対象：クロール（息継ぎなし）が10m程度泳げる小学生
小中学生	チャレンジ背泳ぎ （子供ゾーン）	小・中学生 15名	クロールの次の目標として、背泳ぎに挑戦したいお子様の教室です。 対象：クロール（息継ぎあり）が12.5m程度泳げる小学生
小中学生	チャレンジ平泳ぎ （子供ゾーン）		クロールの次の目標として平泳ぎに挑戦したいお子様の教室です。 対象：クロール（息継ぎあり）が12.5m程度泳げる小学生
小中学生	チャレンジバタフライ （25mプール）		クロールの次の目標としてバタフライに挑戦したいお子様の教室です。 対象：クロール（息継ぎあり）が25m程度泳げる小学生
未就学	幼児 （子供ゾーン）	15名	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3日（金）　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 ・・・成人各コース・小中学生・幼児　　600円

　　成人ストレッチ＆泳法　　1,600円

※　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。

＊　一度のお申込みで、複数のお申込みができます。

＊　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 / 1,600円）

※　欠席の場合、振り替え、返金はございません。

狭山市ふれあい健康センター『サピオ稲荷山』　04-2953-0577