



# 水泳教室

## 生徒募集

10月11日2月

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 10名 (中学生を除く)	水	息を吐く・潜る・浮く練習から段階を踏んでバタ足(ビート板有り)とクロール(息継ぎなし)12.5m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		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		月・水	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	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		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		月	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		月	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)		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。
	アクアリズム (ヘルシープール)		水	音楽に合わせて体全体をゆっくり動かします。アクアビクスよりもゆったりとした軽運動となります。
小学生	クロール初級 (子供ゾーン)	小学校 1~6年生 10名	火・木・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)		火・木・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 10名	金	25mクロール(息継ぎあり)完泳と、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)		金	平泳ぎと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

※今回は、全て当日参加型となります。

※振替はございませんので、予めご了承ください。

**受講料・申込みについて**

- \* 参加方法 … 当日の教室が始まる前に受付を済ませてください。
- \* 受付方法 … 当日午前10時から、1階事務室②番窓口にて受付致します(各教室10名の先着順)。
- \* 申込みについて … 申込みはご本人に限り受付致します(ご家族は可)。  
**ご友人等の代理受付は出来ませんので、予めご了承ください。**
- \* 受講料 … 700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)。
- \* 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。