



11 12月

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 12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		火・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・火・木	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		金	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		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。
	アクアリズム (ヘルシープール)		水・金	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 12名	火・木・金	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・金	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 12名	水	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)		水	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

○申込について

<11月~12月>期の水泳教室は、2ヶ月継続受講をご希望の場合は、事前申込みが必要となります。お申込みにより期間中の「席を確保」することができます。お支払いは1回ごとの当日払いとなります(別途プール施設使用料が必要になります)。

受講料・申込みについて

- * 申込み・・・10月15日(土)~10月21日(金)10時~20時、先着ではありません。期間中はいつでもお申込みできます。
- * 定員・・・各教室12名(定員に達したクラスは抽選となります)。抽選日10月22日(土)17時からサピオスタジオ。
- * 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)。
ご友人等の代理申込みは出来ませんので、予めご了承ください。
- * 支払い方法・・・教室当日開始前までに、1階事務室窓口②番にてお支払いと参加手続きをお済ませください。
- * 受講料・・・700円(別途プール施設使用料が必要になります)。
- * 教室当日、空席がある場合は、当日参加ができます。
- * 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。