

4月から始まる プール講座 実施要項

講座名	講師名	曜	開催期間	時間	回数	定員	休講日	受講料	持ち物
初心者水泳	下道	月	4/7 ~ 6/23	13:00 ~ 14:00	10回	25人	4/28 5/5	2,700円	水着・水泳帽子・ゴーグル・水分補給できるもの
初級水泳	下道	火	4/8 ~ 6/24	13:00 ~ 14:00	10回	25人	4/29 5/6	2,700円	水着・水泳帽子・ゴーグル・水分補給できるもの
中級水泳	秋本	火	4/8 ~ 6/24	13:00 ~ 14:00	10回	25人	4/29 5/6	2,700円	水着・水泳帽子・ゴーグル・水分補給できるもの
水中アクア	深草	火	4/8 ~ 6/24	19:10 ~ 20:10	10回	40人	4/29 5/6	2,700円	水着・水泳帽子・水分補給できるもの
初級水泳	秋本	水	4/9 ~ 9/10	19:00 ~ 20:00	20回	25人	4/30 7/2 8/13	5,400円	水着・水泳帽子・ゴーグル・水分補給できるもの
中級水泳	吉原	水	4/9 ~ 9/10	19:00 ~ 20:00	20回	25人	4/30 7/2 8/13	5,400円	水着・水泳帽子・ゴーグル・水分補給できるもの
初中級水泳	秋本	木	4/10 ~ 6/19	19:00 ~ 20:00	10回	25人	5/1	2,700円	水着・水泳帽子・ゴーグル・水分補給できるもの
初級水泳	津田	金	4/11 ~ 6/20	10:30 ~ 11:30	10回	25人	5/2	2,700円	水着・水泳帽子・ゴーグル・水分補給できるもの
中級水泳	秋本	金	4/11 ~ 6/20	10:30 ~ 11:30	10回	25人	5/2	2,700円	水着・水泳帽子・ゴーグル・水分補給できるもの
水中運動	秋本	金	4/11 ~ 6/20	13:00 ~ 14:00	10回	40人	5/2	2,700円	水着・水泳帽子・ゴーグル・水分補給できるもの
水中アクア	下道	金	4/11 ~ 6/20	19:10 ~ 20:10	10回	40人	5/2	2,700円	水着・水泳帽子・水分補給できるもの
初級水泳	秋本	土	4/12 ~ 6/21	13:00 ~ 14:00	10回	25人	5/3	2,700円	水着・水泳帽子・ゴーグル・水分補給できるもの
スペシャル水泳（中上級者クラス）	秋本	土	4/12 ~ 9/13	19:00 ~ 20:00	20回	25人	5/3 7/5 8/16	5,400円	水着・水泳帽子・ゴーグル・水分補給できるもの
初級水泳	下道	日	4/6 ~ 6/22	10:30 ~ 11:30	10回	25人	4/27 5/4	2,700円	水着・水泳帽子・ゴーグル・水分補給できるもの
中級水泳	秋本	日	4/6 ~ 6/22	10:30 ~ 11:30	10回	25人	4/27 5/4	2,700円	水着・水泳帽子・ゴーグル・水分補給できるもの

<講座内容>

初心者水泳	下道	月	初めて水泳を始める人向け。水泳の基礎を含めクロールと背泳ぎで25m以上を泳げるようになることを目標としています。
初級水泳	下道	火	クロールを25m泳げる人が対象。クロール・背泳ぎで50m泳げるようになることを目標としています。
中級水泳	秋本	火	クロールと背泳ぎで50m泳げる人が対象。クロールと背泳ぎを基本に、平泳ぎ・バタフライが泳げるようになるまでを目標としています。
水中アクア	深草	火	水の中で音楽に合わせて、膝や腰などに負担をかけずに身体を動かします。程よい筋力アップとシェイプアップに効果的です。
初級水泳	秋本	水	クロールを25m泳げる人が対象。クロール・背泳ぎで50m泳げるようになることを目標としています。
中級水泳	吉原	水	クロールと背泳ぎで50m泳げる人が対象。クロールと背泳ぎを基本に、平泳ぎ・バタフライが泳げるようになるまでを目標としています。
初中級水泳	秋本	木	初級（クロールが50m泳げる人）で、背泳ぎ・平泳ぎの基礎を学びます。中級（クロールと背泳ぎで50m泳げる人）で、クロールと背泳ぎを基本に平泳ぎ・バタフライが泳げるようになるまでが目標！
初級水泳	津田	金	クロールを25m泳げる人が対象。クロール・背泳ぎで50m泳げるようになることを目標としています。
中級水泳	秋本	金	クロールと背泳ぎで50m泳げる人が対象。クロールと背泳ぎを基本に、平泳ぎ・バタフライが泳げるようになるまでを目標としています。
水中運動	秋本	金	水中運動をしっかり行い、身体の変化にワクワクする毎日を手に入れましょう！
水中アクア	下道	金	水の特性を活かし、体に効果的な動きを取り入れます。楽しく水中運動を行いましょう。
初級水泳	秋本	土	クロールを25m泳げる人が対象。クロール・背泳ぎで50m泳げるようになることを目標としています。
スペシャル水泳（中上級者クラス）	秋本	土	4泳法を楽に長く泳げるようになることを目標としています。
初級水泳	下道	日	クロールを25m泳げる人が対象。クロール・背泳ぎで50m泳げるようになることを目標としています。
中級水泳	秋本	日	クロールと背泳ぎで50m泳げる人が対象。クロールと背泳ぎを基本に、平泳ぎ・バタフライが泳げるようになるまでを目標としています。

- ★ 毎回、利用料金が別途必要です。
- ★ 体調が悪い場合には、出席をお控えください。
- ★ 適宜水分補給を行うなど、各自で体調管理にお気をつけください。
- ★ 途中で都合が悪くなるなど長期で休まれる場合には、当館までご連絡ください。
- ★ 日程変更及び休講等については、ホームページでお知らせいたします。（電話によるお問合せ可）
- ★ クアハウスのロッカーに荷物を入れたまま受講することは、ご遠慮ください。

