

10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
水中アクア	深草	火	10/7 ~ 12/16	19:10 ~ 20:10	10回	40人	11/25	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	10/8 ~ 3/11	19:00 ~ 20:00	20回	25人	11/26	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				20回	25人	12/31 2/11	5,400円	
初中級水泳	秋本	木	10/9 ~ 12/11	19:00 ~ 20:00	10回	25人	-	2,700円	
スペシャル水泳（中上級者クラス）	秋本	土	10/11 ~ 3/7	19:00 ~ 20:00	20回	25人	12/27 1/3	5,400円	

<講座内容>

水中アクア	深草	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	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	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	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	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。

- ★ 毎回、利用料金が別に必要です。
- ★ 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。

