

9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	9/1 ~ 12/8	13:00 ~ 14:00	10回	25人	9/15 9/29 10/13 11/3 11/24	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	9/2 ~ 12/16	13:00 ~ 14:00	14回	25人	9/23 11/25	3,780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	9/2 ~ 12/16	13:00 ~ 14:00	14回	25人	9/23 11/25	3,780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	9/5 ~ 12/12	10:30 ~ 11:30	14回	25人	9/26	3,780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	9/5 ~ 12/12	10:30 ~ 11:30	14回	25人	9/26	3,780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	9/5 ~ 12/12	13:00 ~ 14:00	14回	40人	9/26	3,780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	9/5 ~ 12/12	19:10 ~ 20:10	14回	40人	9/26	3,780円	水着・水泳帽子・水分補給できるもの
初級水泳	秋本	土	9/6 ~ 12/13	13:00 ~ 14:00	14回	25人	9/27	3,780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	9/7 ~ 12/14	10:30 ~ 11:30	14回	25人	9/28	3,780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	9/7 ~ 12/14	10:30 ~ 11:30	14回	25人	9/28	3,780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。
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と行い、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。
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。

