

4月から始まる

## プール講座

実施要項

| 曜日 | 講座名              | 講師名 | 定員  | 時間            | 開催期間        | 回数  | 受講料    | 休講日                    | 持ち物                    |
|----|------------------|-----|-----|---------------|-------------|-----|--------|------------------------|------------------------|
| 月  | 初心者水泳            | 下道  | 25人 | 13:00 ~ 14:00 | 4/6 ~ 6/15  | 10回 | 2,700円 | 5/4                    | 水着・水泳帽子・ゴーグル・水分補給できるもの |
| 月  | 初中級水泳            | 秋本  | 25人 | 19:00 ~ 20:00 | 4/6 ~ 6/15  | 10回 | 2,700円 | 5/4                    | 水着・水泳帽子・ゴーグル・水分補給できるもの |
| 火  | 初級水泳             | 下道  | 25人 | 13:00 ~ 14:00 | 4/7 ~ 6/16  | 10回 | 2,700円 | 5/5                    | 水着・水泳帽子・ゴーグル・水分補給できるもの |
| 火  | 中級水泳             | 秋本  | 25人 | 13:00 ~ 14:00 | 4/7 ~ 6/16  | 10回 | 2,700円 | 5/5                    | 水着・水泳帽子・ゴーグル・水分補給できるもの |
| 火  | 水中アクア            | 深草  | 40人 | 19:10 ~ 20:10 | 4/7 ~ 6/16  | 10回 | 2,700円 | 5/5                    | 水着・水泳帽子・水分補給できるもの      |
| 水  | 初級水泳             | 秋本  | 25人 | 19:00 ~ 20:00 | 4/8 ~ 9/16  | 20回 | 5,400円 | 4/29, 5/6<br>7/1, 8/12 | 水着・水泳帽子・ゴーグル・水分補給できるもの |
| 水  | 中級水泳             | 吉原  | 25人 | 19:00 ~ 20:00 | 4/8 ~ 9/16  | 20回 | 5,400円 | 4/29, 5/6<br>7/1, 8/12 | 水着・水泳帽子・ゴーグル・水分補給できるもの |
| 木  | 初中級水泳            | 秋本  | 25人 | 19:00 ~ 20:00 | 4/9 ~ 6/18  | 10回 | 2,700円 | 4/30                   | 水着・水泳帽子・ゴーグル・水分補給できるもの |
| 金  | 初級水泳             | 津田  | 25人 | 10:30 ~ 11:30 | 4/10 ~ 6/19 | 10回 | 2,700円 | 5/1                    | 水着・水泳帽子・ゴーグル・水分補給できるもの |
| 金  | 中級水泳             | 秋本  | 25人 | 10:30 ~ 11:30 | 4/10 ~ 6/19 | 10回 | 2,700円 | 5/1                    | 水着・水泳帽子・ゴーグル・水分補給できるもの |
| 金  | 初心者水泳            | 秋本  | 25人 | 13:00 ~ 14:00 | 4/10 ~ 6/19 | 10回 | 2,700円 | 5/1                    | 水着・水泳帽子・ゴーグル・水分補給できるもの |
| 金  | 水中アクア            | 下道  | 40人 | 19:10 ~ 20:10 | 4/10 ~ 6/19 | 10回 | 2,700円 | 5/1                    | 水着・水泳帽子・水分補給できるもの      |
| 土  | 初級水泳             | 秋本  | 25人 | 13:00 ~ 14:00 | 4/11 ~ 6/20 | 10回 | 2,700円 | 5/2                    | 水着・水泳帽子・ゴーグル・水分補給できるもの |
| 土  | スペシャル水泳（中上級者クラス） | 秋本  | 25人 | 19:00 ~ 20:00 | 4/11 ~ 9/19 | 22回 | 5,940円 | 5/2<br>8/15            | 水着・水泳帽子・ゴーグル・水分補給できるもの |
| 日  | 初中級水泳            | 秋本  | 25人 | 10:30 ~ 11:30 | 4/12 ~ 6/21 | 10回 | 2,700円 | 5/3                    | 水着・水泳帽子・ゴーグル・水分補給できるもの |

## <講座内容>

|   |                  |   |
|---|------------------|---|
| 月 | 初心者水泳            | クロールが25m泳げるようになるためのレッスンをを行います。  |
| 月 | 初中級水泳            | クロールが50m泳げる人は中級レベルにいけるように指導します。<br>クロール・背泳ぎが50m泳げる人は平泳ぎ・バタフライを指導します。          |
| 火 | 初級水泳             | クロール・背泳ぎで50m泳げることを目標にしていきます。平泳ぎにチャレンジします。                                     |
| 火 | 中級水泳             | クロール・背泳ぎが50m泳げる人は平泳ぎが泳げるように指導します。<br>平泳ぎが泳げる人はバタフライが泳げるように指導します。              |
| 火 | 水中アクア            | 音楽に合わせて行う水中運動です。硬くなる筋肉を水の中で動かして柔らかくしていきましょう！<br>水の抵抗で、衰える筋肉を落とさないようにしていきましょう。 |
| 水 | 初級水泳             | クロールが50m泳げるようになった人から中級にレベルアップできるように指導します！                                     |
| 水 | 中級水泳             | 1回ごとに1種目を中心に行い、期間中には4種目（クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ）すべてを泳ぎます。<br>持久練習日やスピード練習日などもあります。 |
| 木 | 初中級水泳            | クロールが50m泳げる人は中級レベルにいけるように指導します。<br>クロール・背泳ぎが50m泳げる人は平泳ぎ・バタフライを指導します。          |
| 金 | 初級水泳             | クロール・背泳ぎで50m泳げるようになったら、次の種目（平泳ぎ・バタフライ）へもチャレンジします。                             |
| 金 | 中級水泳             | クロール・背泳ぎが50m泳げる人は平泳ぎが泳げるように指導します。<br>平泳ぎが泳げる人はバタフライが泳げるように指導します。              |
| 金 | 初心者水泳            | 水慣れから呼吸の仕方を基礎から指導します。   |
| 金 | 水中アクア            | 有酸素運動、筋トレなどバランスよく取り入れ、シェイプアップ・筋力アップを目指します！                                    |
| 土 | 初級水泳             | クロールが50m泳げるようになった人から中級にレベルアップできるように指導します！                                     |
| 土 | スペシャル水泳（中上級者クラス） | 4種目（クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ）をバリエーション豊かに長い距離を泳ぐクラスです。                               |
| 日 | 初中級水泳            | クロールが50m泳げる人は中級レベルにいけるように指導します。<br>クロール・背泳ぎが50m泳げる人は平泳ぎ・バタフライを指導します。          |

- ★ 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。

