

申込開始日 **8月6日(火)**  
より開始!



# 郡山しんきん開成山プール 9月

## 水泳教室



開講	月	9日・16日 23日・30日	火	3日・10日 17日・24日	水	4日・11日 18日・※25日	木	5日・12日 26日	金	6日・13日 ※27日	日	1日・8日 15日・29日
10:00 ~10:50			水中健康運動									
11:00 ~11:50	アクアビクス		はじめての水泳						Mマスターズ 4泳法スイム ※6日・13日開催			
12:00 ~12:50	<b>NEW</b>	水中ウォーク & はじめての水泳			アクアビクス				Mマスターズ 4泳法テクニック ※6日・13日開催			
13:00 ~13:50			初級平泳ぎ		初級バタフライ ※4日・11日・18日開催		初級背泳ぎ		Mマスターズ フォームチェック ※6日・13日開催			
14:00 ~14:50			プライベート						プライベート			
15:00 ~15:50	★キッズ水慣れ		★キッズ水慣れ		★キッズ水慣れ		★キッズ水慣れ	★キッズ初級	キッズ初級	★キッズ水慣れ		
16:00 ~16:50	★ジュニア初級 1-3年		キッズ初級		ジュニア初級 1-3年		★キッズ初級	★ジュニア初級 1-3年	ジュニア初級 1-3年	★キッズ初級	チャレンジクラス (小学4年-高校生)	
17:00 ~17:50	★キッズ ジュニアクロール	★キッズ ジュニア背泳ぎ	ジュニア水慣れ 1-6年		ジュニア初級 4-6年		ジュニア初級 1-3年	キッズジュニア クロール/背泳ぎ	ジュニア初級 4-6年			
18:00 ~18:50					プライベート							
19:00 ~19:50			初級クロール		初級平泳ぎ		アクアビクス		Nマスターズ			
20:00 ~20:30									プライベート			

プライベートは1回30分 ★は定員10名

# 水泳教室詳細

区分	教室名	募集対象【募集人数】 ※曜日によって異なります	内容
キッズ・ジュニア	水慣れ	①キッズ/4歳～未就学児 ②ジュニア/小学1～6年 【10・20名】	水の中で遊び、水の中での恐怖心を無くして無理なく泳げる様に指導いたします。事前の泳力アンケートにより、個人のレベルに合った指導を受講出来ます。 ※顔洗い・水中歩行・顔付け・カニ歩き・頭まで潜る・バブリング ※水慣れから初級に進級をする <b>目安として</b> 進級証をコーチからお渡しします
	初級	①キッズ/4歳～未就学児 ②ジュニア/小学1～3年生 ③ジュニア/小学4～6年生 【10・20・30名】	<b>キッズ・ジュニア（水慣れ）クラスより上のレベルのクラスです。顔洗い・水中歩行・顔付け・カニ歩き・頭まで潜る・バブリングをできる方が対象です。</b> 泳ぎの基礎を習得し、クロールを泳げることを目指すクラスです。★7mノーブレイクローリング・7m背泳ぎキックをマスターしよう！！
	クロール 背泳ぎ	4歳～小学6年生 【20名】	<b>事前にテストを行い、合格者のみが参加可能です。初めて申し込む方はまずテスト希望の申込書を記入していただき、合格後に教室代をお支払いいただく流れとなります。またテストも各教室の定員数のみの枠となっておりますので、お早めにお申し込みください。</b> 【テスト日程】8月26日（月）28日（水）29日（木）18時から実施！ ※テスト項目は申込用紙をご確認ください。 ※泳げるだけでなく、慌てず綺麗に泳げていない場合は減点の対象ですのでご注意ください。 ※クロール/背泳ぎ教室は同じクラス内で、組み分けして実施します。  ・クロール／【テスト内容】7mノーブレイクローリング、7m背泳ぎキック※テストではノーブレイクローリング9項目・背泳ぎキック8項目全て○で合格です。 ★綺麗にクロールを泳げることを目指すクラスです。 ※12.5mクロール、12.5m背泳ぎキック、25mクロール  ・背泳ぎ／【テスト内容】クロール25m ※両サイド呼吸が条件です。（右側、左側の1/3呼吸）テストでは9項目全て○で合格です。 ★綺麗に背泳ぎを泳げることを目指すクラスです。
健康運動	アクアピクス	18歳以上【25名】	音楽に合わせて体を動かし、健康増進、ダイエット、ストレス解消などの効果が得られます。また水中で体を動かすため、関節・体に負担のない運動が可能になります。 ※運動強度が高いため、あらかじめ水分補給用のキャップ付ドリンクをお持ちください。
	水中ウォーク	18歳以上【25名】	肥満対策や健康・体力づくりのため水中運動を行います。陸上より身体への負担が少ないため、しっかりと追い込むことも可能です！
	水中健康運動	18歳以上【20名】	機能改善を目的とした、将来介護を必要としないための水中運動を行います。泳ぐことよりも、まず水に慣れること・体を自由に動かせること・浮き具を利用して体を支えたり浮いたりすることが目的です。
大人水泳教室	はじめての水泳	18歳以上【20名】	呼吸法から水への浮き方、潜り方まで水泳の基本姿勢、体の動かし方を習得していきます。いちから水泳を習いたい方は、この教室の受講をお勧めします。 ★ビート板ありで25mクロールを泳げることを目指すクラスです。※バブリング・蹴伸び・板パタ足・板クロール
	初級バタフライ 背泳ぎ・平泳ぎ クロール	18歳以上【20名】	<b>【はじめての水泳】の内容が出来る方が対象のクラスです。</b> ★基本的に4泳法とも基礎から学び、綺麗に泳げるようにするクラスです。全く泳いだことがない種目でも分かりやすく、丁寧に教えます！
	Mマスターズ Nマスターズ	18歳以上【10～20名】	大会出場を目指す方、さらに競技力アップしたい方、自分のフォームなどに悩まれている方、より楽に泳げるようになりたい方、難しい事に挑戦してみたい方など今の自分のレベルをアップさせるクラスです。【M/モーニング】動画にてフォームの確認・ドリルワーク・泳ぎこみ【N/ナイト】スタート&ターンテクニック・泳ぎこみ
他	チャレンジ 【2時間】	小学4年生～高校生 【20名】	<b>大会出場経験がある方やこれから目指す方、さらに競技力をアップしたい方、そして1000m以上泳げる方を対象としたクラスです。</b> 泳ぎこみを含めたハードな練習に挑戦できる方、レベルアップしたい方お待ちしております。
	プライベート	小学生以上【1～3名】	水泳教室についていけるか不安、これを習いたい！という目的をお持ちの方、お友達やご家族など、少人数でコーチと向き合えます。一人一人のお悩みに合わせて、指導者からメニュー・アドバイス等で目標達成できるように全力でサポートします！ <b>※事前予約制のため、お申し込みの際は窓口まで！</b>

## 水泳教室料金 ※月の開催回数によって料金は異なります

1回 (体験/単発)	3回 (月申込の場合)	4回 (月申込の場合)	チャレンジ 4回	プライベート（1回）		
				1人	2人	3人
600円	1,350円	1,800円	3,600円	3,000円	5,000円	6,000円

## + 別途入場料

【幼 児】200円 【小中学生】300円  
【高校生】400円 【一 般】600円

### ● 申込方法 ● お申込みは受付窓口まで

電話申込不可

#### 受付窓口 ※事前申込

①窓口にて申込書を記入

②料金支払い

教室当日

③チケット購入後受付へ提出

④プールサイド集合

### ● 注意事項 ●

- 各教室とも申込先着順で定員になり次第締め切らせていただきます。
- 教室開始後の返金は一切出来ません。（病気、怪我含む）
- 入場料は別途必要となります。
- お申込みは本人（キッズ、ジュニアの場合は保護者）のみ可能です。代理の方によるお申込みはできません。
- 実施月の前月25日までに最少施行人数を下回っていた場合、教室が中止となる場合がございます。休講の場合はスタッフより26日以降にご連絡をさせていただきます。