

曜日	月	火	水	木	金
開講	13日・20日 27日	7日・21日 28日	1日・☆8日 22日・29日	2日・9日 23日・30日	3日・10日
申込開始日	7月10日(火)より申込開始！				
10:00 ~10:50	水中ウォーク	水中健康運動	初級クロール	水中ウォーク	
11:00 ~11:50	アクアビクス	はじめての水泳		はじめての水泳	
12:00 ~12:50		パーソナル※	アクアビクス	パーソナル※	パーソナル※
13:00 ~13:50		初級平泳ぎ	初級バタフライ	初級背泳ぎ	初級クロール
14:00 ~14:50		パーソナル※	パーソナル※	パーソナル※	パーソナル※
15:00 ~15:50	キッズ水慣れ (4歳~未就学児)	キッズ水慣れ (4歳~未就学児)	キッズ水慣れ (4歳~未就学児)	キッズ水慣れ (4歳~未就学児)	キッズ水慣れ (4歳~未就学児)
16:00 ~16:50	ジュニア初級 (1~3年生)	キッズ初級 (4歳~未就学児)	☆ジュニア初級 (1~3年生) 1日 22日 29日のみ実施	キッズ初級 (4歳~未就学児)	ジュニア初級 (1~3年生)
17:00 ~17:50	キッズ・ジュニア クロール	ジュニア水慣れ (1~3年生)	☆ジュニア初級 (4~6年生) 1日 22日 29日のみ実施	ジュニア初級 (1~3年生)	ジュニア初級 (4~6年生)
18:00 ~18:50	パーソナル※	パーソナル※	パーソナル※	キッズ・ジュニア クロール	
19:00 ~19:50		初級クロール	はじめての水泳		マスターズ
20:00 ~20:30		パーソナル※	パーソナル※		パーソナル※

## 申込方法

**お申込みは、窓口受付のみになります。**

※パーソナルは1回30分

### ①申込開始日時確認

申込開始日を上記表にてご確認下さい。

#### 申込開始日

9:00 申込書配布  
受付開始

### 受付窓口

#### ②希望曜日の申込書記入

受付にて申込書をご記入下さい。

#### ③料金支払い

お申込時、受講料をお支払い下さい。

### 教室当日

#### ④入場券購入

入場券は当日ご購入の上、受付までお願いします。

※ジュニア、キッズは15分前から入場可能

保護者の方は2階観覧席にてご見学できます。

#### ⑤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。
- 最少施行人数を下回った場合、教室が中止となることがございます。予めご了承ください。



# 水泳教室詳細



区分	教室名	募集対象【募集人数】 (予定)	内容
キッズ・ジュニアクラス	キッズ・ジュニア (水慣れ)	4歳～未就学児 【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
	キッズ・ジュニア (初級)	①4歳～未就学児 ②小学1～3年生 ③小学4～6年生 【各20名】	<u>キッズ(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。</u> 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ノーブレイクロール・7m背泳ぎキックをマスターしよう!! ※板蹴伸び・背浮き(補助あり)・蹴伸び・背浮き・クロールキック・ポビング 蹴伸びキック・背面キック・ノーブレイクロール・背泳ぎキック
	キッズ・ジュニア クロール	4歳～小学6年生 【20名】	<u>事前にテストを行い、合格者のみが参加可能です。初めて申し込みの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。</u> 【テスト日程】 7月23日(月) 17時から・25日(水) 26日(木) 18時から実施いたします 【テスト内容】7mノーブレイクロール、7m背泳ぎキック  ★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
健康運動クラス	アクアビクス	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。
大人向け水泳教室クラス	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・板バタ足・板クロール
	初級クロール	18歳以上 【20名】	<u>【はじめての水泳】の内容が出来る方が対象のクラスです。</u> ★腕を回したり、呼吸をしたり、25m泳げることを目指すクラスです。
	初級背泳ぎ	18歳以上 【20名】	<u>【はじめての水泳】の内容が出来る方が対象のクラスです。</u> 背泳ぎの姿勢のとり方、キックの打ち方、腕の回し方を学び、25m泳げることを目指すクラスです。
	初級平泳ぎ	18歳以上 【20名】	<u>【はじめての水泳】の内容が出来る方が対象のクラスです。</u> キックのしかた、タイミング、姿勢の取り方を覚えて25m泳げることを目指すクラスです。
	初級バタフライ	18歳以上 【20名】	<u>【はじめての水泳】の内容が出来る方が対象のクラスです。</u> バタフライは両手・両足を同時に動かす難しい泳ぎです。まずはこのクラスにて基本動作になるうねりの動作をしっかり覚えて楽に泳げるようにしていきましょう!
	マスターズ	18歳以上 【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変えるクラスです。 ※スタート&ターンテクニック・泳ぎこみ
個人レッスン	パーソナル	小学生以上 【1名】	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! ※事前予約制のため、お申し込みの際は窓口までお問い合わせください。

## 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)	2回	3回	4回	パーソナル(1回)
600円	1,200円	1,350円	1,800円	3,000円



**+ 別途入場料**

※体験教室は当日の空き状況によりご案内可能です。窓口までお問い合わせください。