

令和6年度 第1期水泳教室・講座内容

レベル …😊どなたでも 🍀 初心者  
★の数はレベルを表しています

初日受付開始時間

教室名	レベル	定員	開催(曜日・時間)	内容 <1回の教室で泳ぐ平均の距離(m)>		
歩行・水中運動教室	ヘルシー水中歩行	😊~☆☆	15 木 14:30~15:30	初心者の方でも大丈夫!水中歩行の基本習得しながら楽しく歩きましょう。	9:07	
	いきいき水中ウォーキング	☆☆	20 水 13:30~14:30	水中でいろんな歩き方や動きをして楽しく運動ができます。		
	シェイプアップウォーキング	☆☆☆	10 月 13:30~14:30	水の負荷を利用した水中運動で気になる部分をシェイプアップ!		
	腰痛予防	☆☆	12 月 9:30~10:30	歩行を中心とした水中運動。泳ぎも取り入れながら腰痛予防・健康増進!		
	スイム・ウォーキング	☆☆	10 木 9:30~10:30 金 10:30~11:30	簡単な泳ぎと歩行を組み合わせ、運動後は爽快感が得られます!		
25Mプール開催教室	エンジョイスイミング	😊	8 月 10:30~11:30	🍀 初心者歓迎 泳ぎに自信のない方から気軽に入れるクラスです。 水慣れから習いたい泳ぎを個々に合わせた内容で無理なく楽しく練習できます。	9:05	
			8 金 9:30~10:30			
	スイムレッスン	😊	7 月 14:30~15:30	習いたい泳法の基本からのステップアップ、レベルアップを目標とします。		
			7 木 10:30~11:30 金 13:30~14:30			
50Mプール開催教室	中級3泳法	★3~	10 木 9:30~10:30	3泳法(バタフライ以外)を楽に25m泳ぐことを目標とします。	300m~	9:05
	はつらつスイミング	★★~	7 水 14:30~15:30	習いたい泳法のフォームチェックを中心に進めます。		
	きれいに3泳法	★★~	10 金 10:30~11:30	3泳法(バタフライ以外)をきれいに25m泳ぐことを目標とします。	300m~400m	
	ステップアップ	★★~	7 月 9:30~10:30	習いたい泳法のステップアップを目指します。		
	のんびり4泳法	★★★	10 金 9:30~10:30	4泳法を、のんびり無理なく練習して行きます。	300m~500m	
	平泳ぎ・バタフライコース	★3~	10 月 10:30~11:30	平泳ぎとバタフライでより楽に長く泳ぐことを目標とします。	400m~500m	
	らくらくスイミング	★4	10 月 9:30~10:30 木 10:30~11:30	4泳法をキレイに、らくに長い距離を泳ぐことを目標とします。	600m~	
	チャレンジコース	★5	12 月 10:30~11:30	4泳法の完全マスターと更なる泳力アップを目標とします。	800m~	
夜開催	ナイトレッスンA(水曜)	★★~	8 水 19:30~20:15 (45分)全7回	25m以上泳げる方対象に、習いたい泳法のレベルアップを目標とします。 ※50mプールで開催	9:00	
	ナイトレッスンB(水曜)		8 水 20:15~21:00 (45分)全7回			
	ナイトレッスンA(木曜)	★	8 木 19:30~20:15 (45分)全7回			習いたい泳法でより楽に長く泳ぐことを目標とします。 ※25mプールで開催
	ナイトレッスンB(木曜)		8 木 20:15~21:00 (45分)全7回			
予約制	スイムアドバイス(水曜) (60分)全7回	😊	6 水 9:30~10:30 10:30~11:30	お好きな時間に予約してレッスンを受けよう! 1回1時間720円(入場料込) 最大6名まで ※どちらの曜日も最大5回までご予約できます。 残りの回はキャンセル待ちとして申込できます。 受付初日3/13(水)9:00~窓口申込のみできます。 お電話での申込は受付初日の13:00~となります。 ※25mプールで開催	9:00	
	スイムアドバイス(金曜) (60分)全7回	😊	6 金 14:30~15:30			
不定期開催教室	アクアズンバ 開催日:5/1(水) ※4/10(水)9:00~受付開始	😊	32 水 10:30~11:15 (45分)	音楽に合わせて楽しく運動することが出来ます。初めてでも大丈夫です! お気軽にご参加下さい。1回¥520 ※事前予約制 先着順 教室含めて前後2時間フリー利用できます。 詳しくはお問い合わせください。 ※25mプールで開催	電話または窓口	

体験受講・・・定員に満たないクラスは、体験受講できます。  
1回720円(入場料込)事前にご相談ください。  
定員に達したクラスでも、当日欠席がいる場合は受講できます。

※教室前後はフリーコースにて(教室を含む2時間)自由に泳げます。  
※教室の内容は、中心の泳法以外にも行う場合があります。  
※定員に満たないクラスは、都合により開講出来ない場合がありますのでご了承ください。  
※1回の教室で泳ぐ距離は、全回数での平均距離です。

4月から水泳を始めませんか?ご参加お待ちしております♪

