



令和8年度3期

川崎医療福祉大学温水プール開催

大人水泳教室受講生募集

日程

コース	回数	1	2	3	4	5	6
月曜コース		9/7	14	28	10/5	19	26
木曜コース		9/3	17	24	10/1	8	15
金曜コース		9/4	11	18	25	10/16	23

受講料 (入場料込)

¥2,500 全6回 (60分)

- 開催初日の教室開始15分前より
プール更衣室入口前にてお支払いください
※初回欠席の場合は、ご連絡ください。
2回目以降、参加時に支払っていただきます
- お支払いは現金 (お釣りのないようご準備ください)
またはスポサポ指定のQRコード決済で支払い可
(PayPay・d払い・メルペイ)

- 対象 18歳以上の方
- 申込方法 1次募集後空きがあるクラス → 2次募集 (新規受付)
2次募集はホームページからもしくは、スポサポ窓口で申込
※申込後の変更・受講料の返金はできません



1次募集 ~6月29日(月) **2次募集** ~7月17日(金) **3次募集** 7月18日(土) ~

[名] は定員 () は教室担当指導員 ※担当指導員及び開催日が一部変更になる場合があります、ご了承ください

	月曜	木曜	金曜	土曜
9:30~10:30	らくらくスイミング 【10名】 (藤井)	ステップアップ 【8名】 (築田)	スイムレッスン 【7名】 (森)	中級3泳法 【10名】 (藤井)
10:30~11:30	スイムレッスン 【7名】 (藤井)	チャレンジコース 【12名】 (築田)	ヘルシー水中歩行 【12名】 (森)	らくらくスイミング 【10名】 (藤井)
				いきいき水中歩行 【12名】 (田邊)
				ステップアップ 【8名】 (築田)
				のんびり4泳法 【10名】 (田邊)
				アクアズンバ (月1回)

レベル…どなたでも ◎ 初心者… ★の数レベルを表しています

内容

	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)>	
歩行教室	ヘルシー水中歩行	♡~☆	12	木 10:30~11:30	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	
	いきいき水中ウォーキング	☆☆	12	金 10:30~11:30	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	
泳法指導教室	スイムレッスン	😊	7	月 10:30~11:30 木 9:30~10:30 金 9:30~10:30	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	
	中級3泳法	★~	10	木 9:30~10:30	3泳法(バタフライ除外)を楽に25m泳ぐことを目標とします	300m~
	ステップアップ	★★	8	月 9:30~10:30 金 10:30~11:30	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
	らくらくスイミング	★3	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	★4	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~
不定期	ヌードルを使って 泳いでみよう	★~	8/1(土)9:30~10:15 定員20名 7/3(金)~申込開始	アクアヌードルを使用し、普段と違った感覚で泳ぎを体験しよう 体幹を意識して泳ぐことができます! ワンポイント指導の下、各自で体験してもらいます♪ 参加希望者は、教室時担当指導員へ (もしくはお電話でお申込)		
月1回	アクアズンバ 基本は 月最終の土曜日開催	😊	8/1(土)・9/26(土)・10/31(土) ※開催2週間前の木曜日 10:30~11:15 (定員32名) ※定員を超えた場合は抽選 担当指導員:K. Chika	音楽に合わせて楽しく運動することができます 初めてでも大丈夫です! ホームページまたはハガキ申込 1回¥300円(当日払い) お支払いは現金 (お釣りのないようご準備ください) または指定のQRコード決済で支払い可 (PayPay・d払い・メルペイ)		

個人情報の取り扱いについて

●下記内容をご確認の上、お申込みください

【個人情報の取り扱いについて】

- ①お預かりした個人情報は、当該教室の参加申込手続き(抽選・連絡等)に利用します。
- ②お預かりした個人情報は、法令等による場合を除き、ご本人の同意を得ることなく、第三者に提供することはありません。
- ③お預かりした個人情報の取扱いを委託します。
- ④お預かりした個人情報は、ご本人からの開示等(利用目的の通知、開示、内容の訂正、追加又は削除、利用の停止、消去及び第三者への提供の停止)の求めに応じます。その際は、下記⑥窓口までお問い合わせください。
- ⑤個人情報の提供は任意ですが、必要な個人情報を提供いただけない場合、参加できない場合があります。
- ⑥個人情報の管理者
公益財団法人倉敷市スポーツ振興協会 事務局長
個人情報の苦情及び取扱いに関する窓口
〒710-0835 倉敷市四十瀬4番地 (倉敷運動公園野球場内)
公益財団法人倉敷市スポーツ振興協会事務局 TEL (086) 434-8631 (8:30~17:15 土・日・祝休み)



申込・お問い合わせ先

公益財団法人倉敷市スポーツ振興協会

スポサポ

住所 倉敷市四十瀬4番地

(倉敷運動公園野球場2階)

086-434-3410 9時~17時

(日曜・祝日を除く)

