

| 成人水泳教室        |                                                                                  | 対象年齢:中学生以上   |    |    |             |    |                  |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------|----|----|-------------|----|------------------|
| クラス名          | 指導内容                                                                             | レベル          | 曜日 | 番号 | 時間          | 回数 | 参加料金(税込)         |
| クロール & 背 泳 ぎ  | クロールの上達、背泳ぎを泳げるようになることを目指します。<br>クロール上達・背泳ぎ習得クラス                                 | ★            | 木  | 木① | 11:00～11:45 | 9回 | 8,550円           |
|               |                                                                                  |              | 金  | 金② | 14:00～14:45 | 9回 | 8,550円           |
| 平 泳 ぎ & バタフライ | 平泳ぎ・バタフライを泳げるようになることを目指します。<br>平泳ぎ・バタフライ習得クラス                                    | ★★           | 火  | 火① | 11:00～11:45 | 7回 | 6,650円           |
|               |                                                                                  |              | 水  | 水② | 14:00～14:45 | 8回 | 7,600円           |
| 4 泳 法 マ ス タ ー | 4泳法で各25m(100m個人メドレー)を泳げるようになることを目指します。<br>100m個人メドレーを目指すクラス<br>対象:4泳法を各25m以上泳げる方 | ★★★          | 水  | 水① | 11:00～11:45 | 8回 | 7,600円           |
| は じ め て 水 泳   | 水泳を始めたい方。<br>水慣れから初めて、クロール習得を目指すクラス。                                             | なし           | 金  | 金① | 11:00～11:45 | 9回 | 8,550円           |
| ロ ン グ ス イ ム   | 長い距離を泳ぐ練習を行います。                                                                  | ★★<br>★★     | 木  | 木② | 14:00～14:45 | 9回 | 8,550円           |
| プライベートレッスン    | プライベートレッスンでは1～2名まで45分間指導致します。<br>マンツーマンで細かく見てもらいたい方にお勧めです。                       | なし           | 火  | 火② | 14:00～14:45 | 7回 | 1回<br>45分/3,000円 |
| 日 替 わ り 水 中 運 | 週ごとやる内容が変わります。                                                                   | ★<br>～<br>★★ | 月  | 月① | 11:00～11:30 | 7回 | 3,500円           |
| ワンコインスイム      | 単発でスイムレッスンを行います。                                                                 | ★<br>～<br>★★ | 月  | 月② | 14:00～14:30 | 7回 | 1回<br>30分/500円   |

| 小学生水泳教室 |                                                                                            | 対象年齢:小学生のみ |    |    |             |    |          |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----|----|-------------|----|----------|
| クラス名    | 指導内容                                                                                       | レベル        | 曜日 | 番号 | 時間          | 回数 | 参加料金(税込) |
| 小 学 生 A | 水中での呼吸法・浮き方・動き方、バタ足などの基礎練習からビート板キック25mを目標にレッスンをいたします。                                      | ★          | 火  | 火③ | 17:00～17:45 | 7回 | 5,600円   |
|         |                                                                                            |            | 水  | 水③ | 17:00～17:45 | 8回 | 6,400円   |
|         |                                                                                            |            | 金  | 金③ | 17:00～17:45 | 9回 | 7,200円   |
| 小 学 生 B | クロールの基礎練習を反復しながら25m以上完泳を目指します。背泳ぎのキック練習を行います。                                              | ★★         | 月  | 月③ | 17:00～17:45 | 7回 | 5,600円   |
|         |                                                                                            |            | 水  | 水④ | 17:00～17:45 | 8回 | 6,400円   |
| 小 学 生 C | 背泳ぎ25mの完泳を目指します。平泳ぎの基礎練習及び25mの完泳を目指します。基礎練習を含めクロール50mを泳げるようにタッチターンの練習も行います。                | ★★★        | 木  | 木③ | 17:00～17:45 | 9回 | 7,200円   |
| 小 学 生 D | 背泳ぎ・平泳ぎの泳力向上を目標にバタフライの基礎練習及び25mの完泳を目指します。次に4泳法の泳力向上、スキルアップを目標に100m個人メドレーを泳げるようになることを目指します。 | ★★<br>★★   | 木  | 木④ | 17:00～17:45 | 9回 | 7,200円   |

| 9月・10月カレンダー |        |        |        |        |
|-------------|--------|--------|--------|--------|
| 月           | 火      | 水      | 木      | 金      |
| 8月31日       | 9月1日   | 9月2日   | 9月3日   | 9月4日   |
| 9月7日        | 9月8日   | 9月9日   | 9月10日  | 9月11日  |
| 9月14日       | 9月15日  | 9月16日  | 9月17日  | 9月18日  |
| 9月21日       | 9月22日  | 9月23日  | 9月24日  | 9月25日  |
| 9月28日       | 9月29日  | 9月30日  | 10月1日  | 10月2日  |
| 10月5日       | 10月6日  | 10月7日  | 10月8日  | 10月9日  |
| 10月12日      | 10月13日 | 10月14日 | 10月15日 | 10月16日 |
| 10月19日      | 10月20日 | 10月21日 | 10月22日 | 10月23日 |
| 10月26日      | 10月27日 | 10月28日 | 10月29日 | 10月30日 |
| 全7回         | 全7回    | 全8回    | 全9回    | 全9回    |

### 申し込み方法

2020年度第1期水泳教室に申し込みされた方優先で先着を致します。

申込書を館内または、ホームページでダウンロード後、ご記入していただき

8月26日（水）までに事務所までお持ちください。

8月27日（木）より抽選発表を始めます。

抽選結果はホームページと館内で発表いたしますので確認お願い致します。

お支払いは教室当日までに事務所で受け付けております。

※日替わり水中運動、ワンコインスイムにつきましては先生・レッスン内容が週ごとに變更いす。

また ワンコインスイム申込みの受付は当日の教室前までとさせていただきます



|     |
|-----|
|     |
| 定員  |
| 5名  |
| 5名  |
| 5名  |
| 5名  |
| 5名  |
| ～2名 |
| 5名  |
| 5名  |

|    |
|----|
|    |
| 定員 |
| 5名 |
| 5名 |
| 5名 |
| 5名 |
| 5名 |
| 5名 |
| 5名 |

|     |
|-----|
| たしま |
|-----|

