

冬の水泳教室募集

教室開催期間

11月15日（水）～12月9日（土）の各クラス全4回

申込み期間

11月6日（月）13:00から11月11日（土）20:00

お手続き方法

プール受付の水泳申込用紙と受講料3,400円をお持ちください。（※つり銭のないようご協力下さい。）

※小学生以上に関しては受講料のほかに1回ごとの入場料が必要となります。
 ※公開入場開始時・教室開始受付時間は大変混雑致しますのでお待ち頂く場合がございます。予めご了承ください。

<コース>

曜日	月/日	時間	番号	コース	定員
水	11/15・22・29 12/6	14:50～15:50	1	水慣れ	定員人数は受付で確認ください
		16:10～17:10	2	ステップUP①	
		17:30～18:30	3	ステップUP②	
木	11/16・23・30 12/7	13:30～14:30	4	一般 スイミング初級	
		14:50～15:50	5	水慣れ	
		16:10～17:10	6	ステップUP①	
金	11/17・24 12/1・8	14:50～15:50	8	水慣れ	
		16:10～17:10	9	ステップUP①	
		17:30～18:30	10	ステップUP②	
土	11/18・25・ 12/2・9	10:00～11:00	11	ステップUP①	
		11:20～12:20	12	ステップUP②	
		12:40～13:40	13	ステップUP②	
		14:00～15:00	14	ステップUP③	
		15:20～16:20	15	ステップUP③	

<受講内容>

- (幼・小)水慣れコース 一人で潜る（潜るのが苦手…お顔付けからはじめよう！）
- (幼・小)ステップUP①コース けのび～バタ足（泳ぐ準備！上手に浮いたら次はバタ足！）
- (幼・小)ステップUP②コース バタ足～ストローク（バタ足で進めたら、息なしクロールに挑戦！）
- (幼・小)ステップUP③コース コンビネーション～息つぎ・フォーム直しまで（息つぎが苦手…25m完泳を目指す）
- (一 般)スイミング初級 クロール 水の中での基本動作～息継ぎ
 （水が苦手な方も大歓迎！レベルに合わせて指導致します。）