

## 《こども向け教室》

### ★キッズスイミング

楽しく遊びながら水に慣れ、自然に泳ぐ姿勢へ導きます。

対象: 満4歳～未就学児 ※教室初日までに満4歳のお子様を対象です。

曜日	時間	定員	受講料 (保険料込)	日程 (全10回)
火	15:30~16:30	各50名	各10,100円	10/16、23、30、11/6、13、20、27、12/4、11、18
水				10/17、24、31、11/7、14、21、28、12/5、12、19
木				10/18、25、11/1、8、15、22、29、12/6、13、20
金				10/12、19、26、11/2、9、16、30、12/7、14、21 ※11/23は休み

### ★Jr.スイミング①

初心者～中上級者まで各個人のレベルに合わせて楽しく練習します。

対象: 小学1年～3年 ※水曜クラスのみ小学1～6年生

曜日	時間	定員	受講料 (保険料込)	日程 (全10回)
火	16:30~17:30	各60名	各10,100円	10/16、23、30、11/6、13、20、27、12/4、11、18
水				10/17、24、31、11/7、14、21、28、12/5、12、19
木				10/18、25、11/1、8、15、22、29、12/6、13、20
金				10/12、19、26、11/2、9、16、30、12/7、14、21 ※11/23は休み

### ★Jr.スイミング②

初心者～中上級者まで各個人のレベルに合わせて楽しく練習します。

対象: 小学3年～6年

曜日	時間	定員	受講料 (保険料込)	日程 (全10回)
火	17:30~18:30	各30名	各10,100円	10/16、23、30、11/6、13、20、27、12/4、11、18
木				10/18、25、11/1、8、15、22、29、12/6、13、20
金				10/12、19、26、11/2、9、16、30、12/7、14、21 ※11/23は休み

### ★Jr.スイミング③

4種目のレベルアップ・泳力アップを目指します。

対象: 小学5年～中学3年 ※クロール・背泳ぎが25m泳げる方

曜日	時間	定員	受講料 (保険料込)	日程 (全10回)
木	18:40~19:40	20名	各10,100円	10/18、25、11/1、8、15、22、29、12/6、13、20

### ★知的障がい児アクアムーブメント

各自のこころを尊重した水中活動をととして、プール活動の楽しさを体験していきます。

対象: 養護学校・支援学級に通う小中学生 ※トイレの習慣があり、返事ができる方

曜日	時間	定員	受講料 (保険料込)	日程 (全10回)
水	17:30~18:30	20名	10,100円	10/17、24、31、11/7、14、21、28、12/5、12、19

### ★親子スイミング

親子のスキンシップの中で、水を楽しみ、情緒の発達を促します。

対象: 2歳6ヶ月以上の未就学児と保護者 ※オムツの習慣が取れた方のみ

曜日	時間	定員	受講料 (保険料込)	日程 (全10回)
土	10:30~11:30	15組	10,100円	10/13、20、27、11/10、17、24、12/1、8、15、22 ※11/3は休み

## 《大人向け教室》

### ▼シニアアクアムーブメント

水中歩行などの緩やかな動きから、バランス機能の向上を目指します。関節疾患や水の苦手な方でも大丈夫です。

対象: 60歳以上

曜日	時間	定員	受講料 (保険料込)	日程 (全10回)
火	10:30~11:30	20名	10,100円	10/16、23、30、11/6、13、20、27、12/4、11、18

### ▼シニアスイミング

身体への負担を軽減した泳法習得クラスです。無理なく身体を動かしましょう。

対象: 60歳以上

曜日	時間	定員	受講料 (保険料込)	日程 (全10回)
火	11:30~12:30	20名	各10,100円	10/16、23、30、11/6、13、20、27、12/4、11、18
水		30名		10/17、24、31、11/7、14、21、28、12/5、12、19
金		30名		10/12、19、26、11/2、9、16、30、12/7、14、21 ※11/23は休み

### ▼成人スイミング

それぞれのレベルに合わせて、各泳法を基本から練習します。

対象: 15歳以上 (中学生を除く)

曜日	時間	定員	受講料 (保険料込)	日程 (全10回)
火-昼	13:30~14:30	各20名	各10,100円	10/16、23、30、11/6、13、20、27、12/4、11、18
火-夜	19:45~20:45			10/16、23、30、11/6、13、20、27、12/4、11、18
水-夜	19:45~20:45			10/17、24、31、11/7、14、21、28、12/5、12、19
金-昼	13:30~14:30			10/12、19、26、11/2、9、16、30、12/7、14、21 ※11/23は休み

### ▼4種目泳法指導

4種目のレベルアップ・泳力アップを目指します。

対象: 15歳以上 (中学生を除く) ※クロール・背泳ぎが25m泳げる方 トータル1200mを目標にしています。

曜日	時間	定員	受講料 (保険料込)	日程 (全10回)
金	19:45~20:45	20名	10,100円	10/12、19、26、11/2、9、16、30、12/7、14、21 ※11/23は休み

### ▼アクアピクス

水の抵抗・浮力を利用し、脂肪燃焼・筋力アップを目指します。音楽に合わせて楽しく動きましょう♪

対象: 15歳以上 (中学生を除く)

曜日	時間	定員	受講料 (保険料込)	日程 (全10回)
水	10:30~11:20	各30名	各10,100円	10/17、24、31、11/7、14、21、28、12/5、12、19
金				10/12、19、26、11/2、9、16、30、12/7、14、21 ※11/23は休み

### ▼肢体障がい者アクアムーブメント

水の特性を利用し、自然と笑顔の出る水中活動を行います。各自の障がい特性を克服し、動ける喜びを実感していきます。

対象: 18歳以上の肢体障がい者と介助者 ※自立歩行ができる方

曜日	時間	定員	受講料 (保険料込)	日程 (全10回)
水	13:10~14:10	10組	10,100円	10/17、24、31、11/7、14、21、28、12/5、12、19