

## 《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45名	各10,100円	7/2、9、16、23、8/20、27、9/3、10、17、10/1 ※7/30、8/6、13休み
水				7/3、10、17、24、8/21、28、9/4、11、18、25 ※7/31、8/7、14休み
木				7/4、11、18、25、8/22、29、9/5、12、19、26 ※8/1、8、15休み
金				7/5、12、19、26、8/23、30、9/6、13、20、27 ※8/2、9、16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：新小学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	7/2、9、16、23、8/20、27、9/3、10、17、10/1 ※7/30、8/6、13休み
水				7/3、10、17、24、8/21、28、9/4、11、18、25 ※7/31、8/7、14休み
木				7/4、11、18、25、8/22、29、9/5、12、19、26 ※8/1、8、15休み
金				7/5、12、19、26、8/23、30、9/6、13、20、27 ※8/2、9、16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：新小学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35名	各10,100円	7/2、9、16、23、8/20、27、9/3、10、17、10/1 ※7/30、8/6、13休み
木				7/4、11、18、25、8/22、29、9/5、12、19、26 ※8/1、8、15休み
金				7/5、12、19、26、8/23、30、9/6、13、20、27 ※8/2、9、16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：新小学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	7/4、11、18、25、8/22、29、9/5、12、19、26 ※8/1、8、15休み

### ★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おして、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	7/3、10、17、24、8/21、28、9/4、11、18、25 ※7/31、8/7、14休み

### ★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	7/6、13、20、27、8/24、31、9/7、14、21、28 ※8/3、10、17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	15名	10,100円	7/2、9、16、23、8/20、27、9/3、10、17、10/1 ※7/30、8/6、13休み

### ▼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	7/2、9、16、23、8/20、27、9/3、10、17、10/1 ※7/30、8/6、13休み
水		30名		7/3、10、17、24、8/21、28、9/4、11、18、25 ※7/31、8/7、14休み
金		30名		7/5、12、19、26、8/23、30、9/6、13、20、27 ※8/2、9、16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	7/2、9、16、23、8/20、27、9/3、10、17、10/1 ※7/30、8/6、13休み
火-夜	19:45~20:45			
水-夜	19:45~20:45			
金-昼	13:30~14:30			

### ▼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	7/5、12、19、26、8/23、30、9/6、13、20、27 ※8/2、9、16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25名	各10,100円	7/3、10、17、24、8/21、28、9/4、11、18、25 ※7/31、8/7、14休み
金				7/5、12、19、26、8/23、30、9/6、13、20、27 ※8/2、9、16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	5組	10,100円	7/3、10、17、24、8/21、28、9/4、11、18、25 ※7/31、8/7、14休み

