

大人向け教室

第3期より、教室名称や内容に変更がございます。ご確認ください。

成人スイム初級	泳ぎが苦手な人を対象に、クロール・背泳ぎなどの泳ぎの基本から指導をします。
成人スイム 中級	クロール・背泳ぎが25m以上泳げる人を対象に、平泳ぎ・バタフライの指導をします。
成人スイム 中上級	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライが25m以上泳げる人を対象に、4種目の泳ぎの矯正、強化の指導をします。
シニアスイム 初級	泳ぎが苦手な人を対象に、クロール・背泳ぎなどの泳ぎの基本から指導をします。
シニアスイム 中上級	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライが25m以上泳げる人を対象に、4種目の泳ぎの矯正指導を行います。
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、バランス能力の向上を目指します。 関節疾患や水が苦手な方でも大丈夫です。
肢体障がい者 アクア ムーブメント	水の特性を利用し、自然と笑顔のでる水中活動を行います。 障がい特性を克服し、動ける喜びを実感してもらいます。

【教室参加申し込み前に、ご確認ください】

- ・ 新型コロナウイルス感染予防及び拡大を防ぐため、練習当日に体調がすぐれない方、37.5度以上体温がある場合は、当日の参加は出来ませんので、ご了承ください。
- ・ 教室参加者のプール受付（入場）は、更衣室内の3密防止のため、**教室開催の30分前**とさせていただきます。**練習終了後30分以内に、退場**をお願いいたします。
- ・ 更衣室内の混雑緩和のため、来場時は、できるだけ水着をご自宅で着用して、お越しく下さい。
- ・ 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、**脱水機、長椅子、給水機、ドライヤーの使用はできません。**予め、ご了承ください。