



区分	教室名	対象・定員	曜日	内容
成人	クロール 初心者	15才以上 15名 (中学生を除く)	火・水	息を吐く・潜る・浮く練習から段階を踏んでバタ足(ビート板有り)とクロール(息継ぎなし)12.5mの習得を目指します。 対象:水が少し怖い方、これから泳ぎに挑戦したい方
	クロール 初級		月・木	クロール(息継ぎなし)から息継ぎ方法を練習して、25mクロール(息継ぎあり)完泳を目指します。 対象:クロール(息継ぎなし)が12.5m程度泳げる方
	クロール ステップアップ		月・木	クロールのさらなるステップアップを目指している方の教室です。より楽に、きれいに、長く、スムーズに泳げることを目標にします。 対象:クロール(息継ぎあり)が25m程度泳げる方
	背泳ぎ		火・金	クロールの次の目標として、背泳ぎに挑戦したい方の教室です。 対象:クロール(息継ぎあり)が25m程度泳げる方
	平泳ぎ		月・火	クロールの次の目標として、平泳ぎに挑戦したい方の教室です。 対象:クロール(息継ぎあり)が25m程度泳げる方
	バタフライ		木・金	クロールの次の目標として、バタフライに挑戦したい方の教室です。 対象:クロール(息継ぎあり)が25m程度泳げる方
	メドレー		金	四泳法それぞれのさらなるステップアップを目指している方の教室です。さらに、ターンの習得、100m個人メドレーが泳げることを目標にします。 対象:四泳法が泳げる方
	水中ウォーキング (ヘルシープール)		火・水・木	水の特性を活かし個人に合わせた強度で、水中歩行運動や水中ストレッチを行う教室です。体力に自信のない方も楽しんで参加できます。
	アクアリズム (ヘルシープール)		水・金	音楽に合わせて体全体をゆっくり動かします。アクアビクスよりもゆったりとした軽運動となります。
小学生	水慣れ (子供ゾーン)	小学校 1~6年生 15名	日・月 火・木	水慣れからはじめ、けのびの姿勢ができることを目指します。 対象:まったく泳げない小学生
	クロール初級 (子供ゾーン)		日・火 水・木 金	バタ足からはじめ、段階を踏んで10mクロール(息継ぎなし)完泳を目指します。 対象:水慣れ修了者及びバタ足程度や手がうまく回せないなどの小学生
	クロール中級 (子供ゾーン)		日・月 水・木 金	クロール(息継ぎなし)から息継ぎ方法を練習して、12.5mクロール(息継ぎあり)完泳を目指します。 対象:初級修了者及びクロール息継ぎなしが10m泳げる小学生
小中学生	クロール25m・背泳ぎ (25mプール)	小・中学生 15名	月・火	25mクロール(息継ぎあり)完泳と背泳ぎ習得を目指します。 対象:中級修了者及びクロール息継ぎありが12.5m泳げる小中学生
	平泳ぎ (25mプール)		水	平泳ぎ習得を目指します。 対象:クロールが25m泳げる小中学生
	バタフライ (25mプール)		金	バタフライ習得を目指します。 対象:クロールが25m泳げる小中学生

○申込みについて

<1~3月>期の水泳教室は、3ヶ月継続受講をご希望の場合、事前申込みが必要となります。
お申込みにより期間中の「席を確保」することができます。
お支払いは1回ごとの当日払いとなります(どちらも別途プール施設使用料が必要となります)。

受講料・申込みについて(電話での申込み不可)

- * 申込み … 12月9日(月)~12月20日(金)10時~20時、**先着ではありません**。期間中はいつでもお申込みできます。
- * 定員 … 各教室15名 (定員に達したクラスは抽選となります)。抽選日12月22日(日)17時~サピオスタジオ
- * 申込みについて … 申込みはご本人に限り受付致します(ご家族は可)。ご友人等の代理受付は出来ません。

席の確保をされた方は、全日程の8割以上の出席をお願い致します。

同一クラスの複数申込みは不可(但し12月23日(月)10時から空席があるクラスは複数申込み可)。

- * 支払い方法 … 教室当日開始前までに、1階事務室窓口②番にてお支払いと参加手続きを済ませてください。
- * 受講料 … 1回700円(別途プール施設使用料が必要となります)。
- * 教室当日、空席がある場合は、当日参加ができます。
- * 教室の空き状況は、電話でお問い合わせができますが、予約は受けられません。
- * 二次募集は、抽選翌日12月23日(月)10時から事務室窓口②番で受け付けます。