

2021年度 総合運動場温水プール コース型フィットネス教室 第1期(4月～6月)

※講師は変更となる場合がございます。予めご了承ください。

	曜日	時間	教室名	講師	内容	レベル	募集対象	金額	募集対象	開催日	回数	定員
1	月曜日	12:00～12:50	ベーシッククロール(月曜日)	大石・小原	クロールの習得から25m完泳を目指します。	★	高校生相当以上	7,200円	高校生相当以上	4/5～6/28 (4/19,5/3,5/17,6/21除く)	全9回	20
2		13:00～13:50	スイムレッスン(月曜日)	佐藤・大兼	4泳法で25m以上の完泳を目指します。	★★	高校生相当以上	7,200円	高校生相当以上			20
3		14:50～15:50	ベーシック&セーフティスイミング(年中・年長)	飯沼ほか	水に慣れるところから、泳ぎの基礎、セルフレスキュー(自助泳)を学びます。 ※レベル別にクラス分けあり	★	年中～年長	15,750円	年中～年長			30
4		16:15～17:30	ベーシック&セーフティスイミング(1～3年生)	飯沼ほか	水に慣れるところから、泳ぎの基礎、セルフレスキュー(自助泳)を学びます。 ※レベル別にクラス分けあり	★	小学1～3年生	17,370円	小学1～3年生			30
5		18:00～19:15	ベーシック&セーフティスイミング(1～6年生)	飯沼ほか	水に慣れるところから、泳ぎの基礎、セルフレスキュー(自助泳)を学びます。 ※レベル別にクラス分けあり	★	小学1～6年生	17,370円	小学1～6年生			30
6	火曜日	10:00～10:50	レベルアップスイミング(火曜日)	真洪・大兼	4泳法で25m以上の完泳を目指します。	★★★★	高校生相当以上	9,600円	高校生相当以上	4/6～6/29 (5/4除く)	全12回	20
7		11:00～11:50	チャレンジバタフライ	大石・小原	クロールで25m完泳できる方対象。 クロールの復習とバタフライの習得を目指します。	★★★★	高校生相当以上	9,600円	高校生相当以上			20
8	水曜日	10:00～10:50	レベルアップクロール	大石・小原	クロールの更なるレベルアップを目指します。	★★	高校生相当以上	9,600円	高校生相当以上	4/7～6/30 (5/5除く)	全11回	20
9		13:00～13:50	レベルアップスイミング(水曜日)	瀧澤・大石	4泳法で25m以上の完泳を目指します。	★★★★	高校生相当以上	9,600円	高校生相当以上			20
10	木曜日	11:00～11:50	レベルアップスイミング(木曜日)	真洪・瀧澤	4泳法で25m以上の完泳を目指します。	★★★★	高校生相当以上	8,800円	高校生相当以上	4/8～6/24 (4/29除く)	全11回	20
11		12:00～14:00	楽しもうスイミング(木曜日)	原・相馬	クロール25mの完泳から4泳法の習得を目指します。	★★	高校生相当以上	12,100円	高校生相当以上			20
12		12:00～12:50	チャレンジ50m(クロール)	大石・小原	クロールで25m以上泳げる方対象。(50mプール使用) クロール50mを楽に泳げることを目指します。	★★★★	高校生相当以上	8,800円	高校生相当以上			20
13		13:00～13:50	レベルアップ4泳法(50m)	大石・小原	4泳法のうち2種目で25m以上泳げる方対象。(50mプール使用) フィンやミラーを使用して、更なる泳法のレベルアップを目指します。	★★★★★	高校生相当以上	8,800円	高校生相当以上			20
14	金曜日	11:00～11:50	レベルアップスイミング(金曜日)	大石・小原	4泳法で25m以上の完泳を目指します。	★★★★	高校生相当以上	9,600円	高校生相当以上	4/9～6/25	全12回	20
15		12:00～12:50	スイム&ウォーク(金曜日)	大石	水慣れ・ウォーキングをメインに、健康維持・体力向上のための簡単な水中運動を指導します。	★	高校生相当以上	9,600円	高校生相当以上			10
16		13:00～13:50	ベーシッククロール(金曜日)	小原	クロールの習得から25m完泳を目指します。	★	高校生相当以上	9,600円	高校生相当以上			10
17		14:00～16:00	楽しもうスイミング(金曜日)	葛原ほか	クロール25mの完泳から4泳法の習得を目指します。	★★	高校生相当以上	13,200円	高校生相当以上			40