

夏の特別教室 ☆ スケジュール

昼の部 11:45~12:30

夜の部 19:15~20:00

	月	火	水	木	金	
			7/20	7/21	7/22	
水泳	/	/	ゆったり泳ごう	クロールA	ゆったり泳ごう	
水中運動			パワーチェンジ	アクア コンディショニング	/	
	7/25	7/26	7/27	7/28	7/29	
水泳	スイム+	平泳ぎB	ゆったり泳ごう	背泳ぎB	昼	クロールA
水中運動	アクアビクス	昼 健康水中運動	パワーチェンジ	アクア コンディショニング	夜	クロールB
		夜 アクアビクス				
	8/1	8/2	8/3	8/4	8/5	
水泳	スイム+	平泳ぎB	ゆったり泳ごう	平泳ぎA	昼	背泳ぎA
水中運動	アクアビクス	昼 パワーチェンジ	パワーチェンジ	アクア コンディショニング	夜	背泳ぎB
		夜 アクアビクス				
	8/8	8/9	8/10	8/11	8/12	
水泳	4泳法クラス	平泳ぎB	ゆったり泳ごう	/	/	
水中運動	/	昼 健康水中運動	パワーチェンジ			
		夜 アクアビクス				
	8/15	8/16	8/17	8/18	8/19	
水泳	/	/	/	クロールA	昼	平泳ぎA
水中運動				アクア コンディショニング	夜	平泳ぎB
	8/22	8/23	8/24	8/25	8/26	
水泳	4泳法クラス	平泳ぎB	ゆったり泳ごう	背泳ぎA	昼	クロールA
水中運動	/	昼 パワーチェンジ	パワーチェンジ	アクア コンディショニング	夜	平泳ぎB
		夜 アクアビクス				
	8/29	8/30	8/31			
水泳	4泳法クラス	平泳ぎB	ゆったり泳ごう			
水中運動	/	昼 健康水中運動	パワーチェンジ			
		夜 アクアビクス				

【定員】各教室20名(先着予約順) ※4泳法クラスのみ40名

【参加料】600円(受付券売機にて当日チケットをご購入下さい。)

【申込方法】受付窓口または電話にて申し込み下さい。

※予約時に現在参加している「教室名」もしくは「登録証No」をお伝え下さい。

【特記事項】申し込み人数が少ない場合は休講となります。

※休講の場合はHPまたはLINEにてお知らせします。

【問合せ】清水町温水プール ☎: 055-976-8711

夏の特別教室 ☆ 教室案内

クラス名	レベル	種目	対象	内容
ゆったり泳ごう	★～★★	4泳法	はじめての方から4泳法泳げる方	健康維持を目的に無理なくゆったり泳ぎます
クロールA	★～★★	クロール	はじめての方から泳げる方	クロールの習得から泳ぎの矯正
背泳ぎA	★～★★	背泳ぎ	はじめての方から泳げる方	背泳ぎの習得から泳ぎの矯正
平泳ぎA	★～★★	平泳ぎ	はじめての方から泳げる方	平泳ぎの習得から泳ぎの矯正
クロールB	★★～	クロール	クロール25m泳げる方	クロールのスキルアップクラス
背泳ぎB	★★～	背泳ぎ	背泳ぎ25m泳げる方	背泳ぎのスキルアップクラス
平泳ぎB	★★～	平泳ぎ	平泳ぎを習っている方、泳げる方	平泳ぎのスキルアップクラス
4泳法クラス	★～★★★★	4泳法	はじめての方から4泳法泳げる方	クラス分けをし、レベルに合わせて泳ぎます
スイム+	★★★～		25m泳げる方	ビート版だけでなく様々なツールを使って泳ぎます
パワーチェンジ	★～			腰痛・ひざ痛・生活習慣病の予防・改善が目的
アクア コンディショニング	★～			上手な体の使い方を覚え、筋力アップを目指す
アクアビクス	★★★～			音楽に合わせて心も体もリフレッシュ
健康水中運動	★～			体をほぐし自分のペースで気持ちよく体を動かしましょう

水泳教室

水中運動