3月こども特別水泳教室

長らくお待たせいたしました。
プール利用再開に伴いまして、特別教室の開催を致します☆
今回は新年少さん、新一年生のお友達も参加できるクラスを
ご用意しました！
新しいこと一緒にチャレンジしてみませんか？

【チャレンジキッズ】

曜日	時間	対象	定員	回数	金額	内容
火	16：00 ～ 17：00	**※新年少～年長** アームヘルパー必要 ※おむつの取れていない方は 参加できません	20	3	1,950円	小プールで水遊びをしながら プールマナーや水慣れをします
水			30	5	3,250円	大小のプールを使い、プールマナーや泳ぎの基本を学びます
木				5	3,250円	

【チャレンジジュニア】

曜日	時間	対象	定員	回数	金額	内容
月	16：00 ～ 17：00	**新1年生～3年生**	24	3	1,950円	水慣れから泳ぎの基本を学びます
金		**新1年生～6年生**	35	5	3,250円	水慣れからクロール25m完泳を目標に 各クラスに分かれて学びます
土			45	4	2,600円	

【チャレンジジュニア②】

曜日	時間	対象	定員	回数	金額	内容
月	17：00 ～ 18：00	クロール25m以上 泳げる方	12	3	1,950円	クロールの復習と背泳ぎの導入
火		初めての方		3	1,950円	水慣れから泳ぎの基本を学びます
水		クロール25m以上 背泳ぎ25m以上		5	3,250円	クロールと背泳ぎの復習クラス
木		初めての方		5	3,250円	水慣れから泳ぎの基本を学びます
金		クロール25m以上 泳げる方		5	3,250円	クロールの復習と背泳ぎの導入
土		クロール25m以上 泳げる方	24	4	2,600円	背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ導入

【開催日程】

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

【申込み方法】
①申し込み開始 ： 2/21(火)～ 先着受付
②申し込み方法 ： 来館による申し込み
③定員について ： 定員になり次第募集を締め切ります
※申し込みが少ない場合はやむを得ず閉講する場合がありますので、予めご承知おきください

【注意事項】
(1)受講料は教室初回受付時に一括にてお支払いください
(2)教室開始後の受講料の返金は致しかねます
(3)参加の際は事前にご自宅で検温をお願いします
(4)館内に設置されているサーマルカメラにて37.5度以上を検知した場合は利用をお断りさせていただきます
(5)マスクをしていない場合は会話を控えるようお願いします
(6)有事の際は教室を中止させていただく場合がございます予めご承知おきください

清水町温水プール　☎055-976-8711

3月　大人特別水泳教室

曜日	時間	クラス名	対象	定員	回数	金額	内容	
月	11：45～12：45	ステップアップスイム	初めて～中級者	24名	3	2,100円	クロール 背泳ぎ 平泳ぎ	補助を入れながら泳ぎの矯正をしていくクラス 少しずつ体力をつけていくので初めての方にもおすすめ
火	14：45～15：45	エンジョイフィン	25m以上泳げる方	15名	3	2,100円	フィン	フィンを使ってスピード感を楽しむクラス 立ち方から指導します
水	10：00～11：00	ゆったり泳ごう	初心者～中級	24名	5	3,500円	4泳法	ゆったりと気持ちよく泳ぐクラス 久しぶりに泳ぐ方にもおすすめ 健康水泳クラス
木	13：30～14：30	スイム＋	中・上級者	15名	5	3,500円	4泳法	4泳法泳げる方の体力アップクラス １時間で800mを目標とします
金	11：30～12：30	フィットスイム	中級者	15名	5	3,500円	4泳法	それぞれの目標にあわせたメニューで泳ぐクラス
金	19：15～20：15	スキルアップスイム	クロール25m以上泳げる方	15名	5	3,500円	クロール 背泳ぎ 平泳ぎ	クロール・背泳ぎ・平泳ぎの復習をし泳ぎの上達を目指すクラス
金	10：00～11：00	ゆったり泳ごう	初心者～中級	24名	5	3,500円	4泳法	ゆったりと気持ちよく泳ぐクラス 久しぶりに泳ぐ方にもおすすめ 健康水泳クラス
土	11：30～12：30	スイム＋	中・上級者	15名	4	2,800円	4泳法	4泳法泳げる方の体力アップクラス １時間で800mを目標とします

【開催日程】

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

申込み方法

①申し込み開始　：　2/21(火)～　先着受付
②申し込み方法　：　電話･直接来館による申し込み
※初めての方はご来館にてお申し込みください
③定員について　：　定員になり次第募集を締め切ります
※申し込みが少ない場合はやむを得ず閉講する場合がありますので、予めご承知おきください

注意事項

(1)受講料は教室初回受付時に一括にてお支払いください
(2)教室開始後の受講料の返金は致しかねます
(3)参加の際は事前にご自宅で検温をお願いします
(4)館内に設置されているサーマルカメラにて37.5度以上を検知した場合は利用をお断りさせていただきます
(5)マスクをしていない場合は会話を控えるようお願いします
(6)有事の際は教室を中止させていただく場合がございます予めご承知おきください

お申込み・お問い合わせ

清水町温水プール　☎055-976-8711

3月　プール自由教室

曜日	時間	クラス名	対象	定員	金額	内容
火	10：00 ～11：00	健康水中運動	中学生以上※	25名	700円	関節や筋肉をほぐし、『良い姿勢』で『健康的』な動かしやすい体づくりをします。 肩・膝・腰など関節に不安がある方もご自分のペースで気持ちよく体を動かしましょう。
火	19：30 ～20：30	アクアビクス		20名		音楽に合わせて体を動かす有酸素運動。 水の特性を生かした全身運動で新陳代謝も良くなりシェイプアップにも効果的！！ お水の力で心も身体もリフレッシュ！
水	11：45 ～12：45	パワーチェンジ 水中運動		30名		関節へ負担をかけずに、腕・足・腹筋などの大筋群を鍛え、腰痛や膝痛、生活習慣病の予防・改善を目的とします。
木	9：30 ～10：15	ハイドロトーン 水中運動		10名	1,000円	究極の水中抵抗具『ハイドロトーン』を使って、短時間で筋トレ・有酸素運動 ストレッチをします。インナーマッスル、体幹が効果的にトレーニング可能！！
木	10：30 ～11：30	水中運動		20名	700円	音楽に合わせ、水中で効果的な関節周りの筋肉トレーニングを中心に機能改善・体力アップを図ります。
木	11：45 ～12：45	アクア コンディショニング		20名		音楽に合わせた有酸素運動で効果的に全身の機能改善を目的としたプログラムです。 上手な体の使い方を覚えて、筋力アップを目指しましょう。

※中学生は17：00以降の自由教室受講の際、保護者の方の送迎確認票の記入が必要となります。

【開催日程】

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

申込み方法

ご本人様から電話予約・直接来館による直接予約

※申し込む際は「自由教室登録証No.」をお伝えください

※申し込みが少ない場合はやむを得ず閉講する場合がありますので、予めご承知おきください

注意事項

(1)申し込み後にキャンセルする場合は速やかにご連絡ください

(2)キャンセル待ちの受け入れをしますが、キャンセルが出た場合に限り電話にてご連絡いたします

※当プールからの電話にお出にならなかった場合は次の方へご案内させていただきます

(3)参加の際は事前にご自宅で検温をお願いします

(4)館内に設置されているサーマルカメラにて37.5度以上を検知した場合は利用をお断りさせていただきます

(5)マスクをしていない場合は会話を控えるようお願いします

(6)有事の際は教室を中止させていただく場合がございます予めご承知おきください

お申込み・お問い合わせ

清水町温水プール　☎055-976-8711