☆ 一 般 ☆

市内在住か在勤、在学の18歳以上の方を対象とした教室です。
運動不足の解消や健康維持に気軽にご参加ください。

● 浜川プール　　高崎市浜川町１５７５番地1　TEL027-344-5511

＊ 水泳教室、アクアビクス、水中ウォーキングの講師は浜川プールへお問合せください

教室名		日　　程	申込期間	参加料	コース（時間）		クラス	
水泳教室（昼間）	第1期	4/9～5/21 火・金曜日　１０回 4/30,5/3,7休講	2/15～3/1	1,500円※	午　前	10:15～11:45	わかば	初級Ａ
					午後①	12:00～13:30	初級Ｂ	中　級
					午後②	13:45～15:15	初級Ｂ	中　級
	第2期	5/28～6/28 火・金曜日　１０回	4/2～4/16	1,500円※	午　前	10:15～11:45	初級Ｂ	中　級
					午後①	12:00～13:30	わかば	初級Ａ
					午後②	13:45～15:15	初級Ｂ	中　級
	第3期	9/6～10/18 火・金曜日　１０回 9/17,24,10/15休講	7/2～7/16	1,500円※	午　前	10:15～11:45	初級Ｂ	中　級
					午後①	12:00～13:30	初級Ｂ	中　級
					午後②	13:45～15:15	わかば	初級Ａ
	第4期	10/29～12/3 火・金曜日　１０回 11/5休講	9/1～9/15	1,500円※	午　前	10:15～11:45	わかば	初級Ａ
					午後①	12:00～13:30	初級Ｂ	中　級
					午後②	13:45～15:15	初級Ｂ	中　級
	第5期	12/13～1/31 火・金曜日　１０回 12/24,27,31,1/3,14休講	11/1～11/15	1,500円※	午　前	10:15～11:45	初級Ｂ	中　級
					午後①	12:00～13:30	わかば	初級Ａ
					午後②	13:45～15:15	初級Ｂ	中　級
	第6期	2/7～3/18 火・金曜日　１０回 2/11,25休講	1/4～1/18	1,500円※	午　前	10:15～11:45	初級Ｂ	中　級
					午後①	12:00～13:30	初級Ｂ	中　級
					午後②	13:45～15:15	わかば	初級Ａ

※プール入場料が毎回別途大人410円かかります

＜ クラス・定員 ＞

わかばクラス（定員 10人）　… 全く泳げない方、初めて水泳を始める方
水慣れから始め、けのび、バタ足など水泳の基本を身につけることが目標

初級クラス　… クロールで１０m以上泳げる方

初級Aクラス　（定員20人）　手の動作や息継ぎなどクロールを身につけることが目標。背泳ぎの練習も行います。

初級Bクラス　（定員15人）　クロール・背泳ぎとも２５m以上泳げるようになることが目標。平泳ぎの練習も行います。

中級クラス（定員 20人）　… クロールと背泳ぎが２５m以上泳げる方
クロール、背泳ぎの泳力向上と平泳ぎ、バタフライの泳法技術の習得が目標