

☆ 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

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 4/7~5/12 火・金曜日 10回 5/5休講	2/15~ 3/ 3	1,500円 ※	午 前 10:15~11:45	わかば 初級A
				午後A 12:00~13:30	初級B 中 級
				午後B 13:45~15:15	初級B 中 級
	第2期 5/19~6/20 火・金曜日 10回	4/ 1~ 4/15	1,500円 ※	午 前 10:15~11:45	初級B 中 級
				午後A 12:00~13:30	わかば 初級A
				午後B 13:45~15:15	初級B 中 級
	第3期 9/29~11/7 火・金曜日 10回 10/10・11/3休講	8/15~ 8/31	1,500円 ※	午 前 10:15~11:45	初級B 中 級
				午後A 12:00~13:30	初級B 中 級
				午後B 13:45~15:15	わかば 初級A
	第4期 11/14~12/15 火・金曜日 10回	10/ 1~ 10/15	1,500円 ※	午 前 10:15~11:45	わかば 初級A
				午後A 12:00~13:30	初級B 中 級
				午後B 13:45~15:15	初級B 中 級
	第5期 1/12~2/16 火・金曜日 10回 2/13休講	11/15~ 11/30	1,500円 ※	午 前 10:15~11:45	初級B 中 級
				午後A 12:00~13:30	わかば 初級A
				午後B 13:45~15:15	初級B 中 級
	第6期 2/23~3/27 火・金曜日 10回	1/15~ 1/30	1,500円 ※	午 前 10:15~11:45	初級B 中 級
				午後A 12:00~13:30	初級B 中 級
				午後B 13:45~15:15	わかば 初級A
短 期 水 泳 教 室	第1期 6/27~7/11 火・金曜日 5回	5/ 1~ 5/20	1,000円 ※	午 前 10:15~11:45	クロール
				午後A 12:00~13:30	平泳ぎ
				午後B 13:45~15:15	バタフライ
	第2期 9/5~9/22 火・金曜日 5回 9/19休講	7/15~ 7/30	1,000円 ※	午 前 10:15~11:45	平泳ぎ
				午後A 12:00~13:30	バタフライ
				午後B 13:45~15:15	クロール

< クラス・定員 >

※プール利用料が毎回別途大人410円がかかります

わかばクラス … 全く泳げない方、初めて水泳を始める方
(定員 10人) 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) クロールを中心に練習を進め、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

初級Bクラス (定員15人) クロールと背泳ぎを中心に練習を進め、クロール・背泳ぎとも25m無理なく泳ぎきることが目標

中級クラス … クロールと背泳ぎが25m以上泳げる方
(定員 20人) 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

クロールクラス … クロールで10m以上泳げる方
(定員 15人) クロールの呼吸練習を中心に行い、クロールの泳法技術の習得が目標

平泳ぎクラス … クロールが25m以上泳げる方で、平泳ぎは25m泳げない方
(定員 15人) 平泳ぎのキックの練習を中心に行い、平泳ぎの泳法技術の習得が目標

バタフライクラス … クロールが25m以上泳げる方で、バタフライは25m泳げない方
(定員 15人) プル(手のかき)とキックのバランスとタイミング、リズムを基礎から練習し、バタフライの泳法技術の習得が目標