

# ☆ 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 4/6~5/15 火・金曜日 10回 5/1・4休講	2/15~ 3/ 2	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 5/22~6/22 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 10/2~11/6 火・金曜日 10回 10/9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 11/13~12/18 火・金曜日 10回 11/23休講	10/ 1~ 10/14	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 1/8~2/15 火・金曜日 10回 1/15・2/12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 2/22~3/26 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 6/29~7/13 火・金曜日 5回	5/15~ 5/31	1,000円 ※	午 前 10:15~11:45	バタフライ
				午後A 12:00~13:30	クロール
				午後B 13:45~15:15	平泳ぎ
	第2期 9/4~9/21 火・金曜日 5回 9/18休講	7/15~ 7/31	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

< クラス・定員 >

※プール入場料が毎回別途大人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) 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 … 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