

## 9月よりプール教室を再開します!!



### 【リトルスイム】

水なれ～頭つけ、潜る動作(ボビング)を習得しお子様に合わせた練習を班ごとに行います。

持ち物 水着・タオル・お持ちの方はゴーグル・アームヘルパー

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	8月	9月	10月	11月
①クラス (年中・年長)	水	15:00～15:50	12	10 回	¥13,000		21.28	5.12.19.26	2.9.16.30
②クラス (年中・年長)	日	9:00～9:50	12	10 回	¥13,000		18.25	2.9.16.23.30	6.13.20.27

### 【キッズスイム】

水なれ～頭つけ、潜る動作(ボビング)、浮き身、バタ足を習得します。クロールの完成を目指しお子様のレベルに合わせた班ごとに分かれて練習を行います。

持ち物 水着・タオル・お持ちの方はゴーグル

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	8月	9月	10月	11月
①クラス 小学1～4年生	水	16:00～16:50	12	10 回	¥13,000		21.28	5.12.19.26	2.9.16.30
②クラス 小学1～4年生	日	10:00～10:50	12	10 回	¥13,000		18.25	2.9.16.23.30	6.13.20.27

### 【水中ウォーキング】

水の抵抗と浮力を活用した水中ウォーキングやストレッチを行う有酸素運動です。

持ち物 水着・タオル・お持ちの方はゴーグル

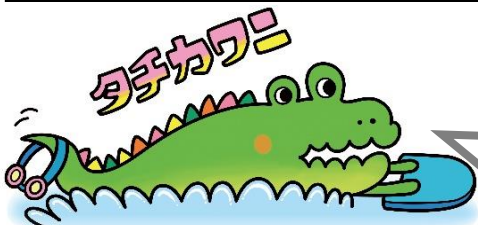
クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	8月	9月	10月	11月
16歳以上	金	9:00～9:50	12	9 回	¥11,700		30	7.14.21.28	4.11.18.25

### 【成人クラス初中級スイミング】

クロールを中心に3泳法(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ)をグループ分けにして練習します。

持ち物 水着・タオル・お持ちの方はゴーグル

クラス・対象者	曜日	開催時間	定員	回数	受講料	8月	9月	10月	11月
16歳以上	金	10:00～10:50	12	9 回	¥11,700		30	7.14.21.28	4.11.18.25



泉体育館の水泳教室では「水に慣れる」「苦手意識を無くす」事を目標に開催します。