

## 第2期（9月～12月） 定期教室（プール大人用） 受講料・日程表

場所	曜日	教室名	時間	内容	定員	受講料一括	開催日程																		
							9/6	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/13	12/20				
火		水中ウォーキング	10:00~10:50	水中ウォーキング・ストレッチ・ジョギングなどを組合せながら楽しく運動していきます。	30名	各11,550円																			
		成人水泳（初・中級）	11:00~11:50	初級目標・・・25mクロール・背泳ぎ習得 中級目標・・・クロール、背泳ぎ泳力アップ、平泳ぎ、バタフライ習得	10/15名		9/6	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/13	12/20				
		成人水泳（初・中級）	13:00~13:50	初級目標・・・25mクロール・背泳ぎ習得 中級目標・・・クロール、背泳ぎ泳力アップ、平泳ぎ、バタフライ習得	10/15名																				
		成人水泳（中級）	19:00~19:50	中級目標・・・クロール、背泳ぎ泳力アップ、平泳ぎ、バタフライ習得	10名		全15回																		
水		成人水泳（初・中級）	10:00~10:50	初級目標・・・25mクロール・背泳ぎ習得 中級目標・・・クロール、背泳ぎ泳力アップ、平泳ぎ、バタフライ習得	10/15名	各10,780円																			
		アクアピクス①	11:00~11:50	リズムに合わせて全身を水中で動かしていくダンスエクササイズです。	30名		9/7	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/14	12/21					
		成人水泳（初・中級）	13:00~13:50	初級目標・・・25mクロール・背泳ぎ習得 中級目標・・・クロール、背泳ぎ泳力アップ、平泳ぎ、バタフライ習得	10/10名																				
		種目別水泳教室（平泳ぎ）	20:00~20:50	1期ごとに一つの種目に対し、集中して練習を行います。今期は平泳ぎを行います。平泳ぎが12.5m以上泳げる方が対象です。	10名		12,320円	全14回																	
木		成人水泳（中・上級）	10:00~10:50	中級目標・・・クロール、背泳ぎ泳力アップ、平泳ぎ、バタフライ習得 上級目標・・・中・上級者を対象に4種目の水泳指導を行います。4種目を泳げる方の対象クラスです。	10/15名	各11,550円																			
		水中ウォーキング	11:00~11:50	水中ウォーキング・ストレッチ・ジョギングなどを組合せながら楽しく運動していきます。	30名																				
		種目別水泳教室（クロール）	12:00~12:50	1期ごとに一つの種目に対し、集中して練習を行います。今期はクロールを行います。クロールが12.5m以上泳げる方が対象です。	10名		13,200円	9/8	9/15	9/22	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	12/22			
		成人水泳（中・上級）	13:00~13:50	中級目標・・・クロール、背泳ぎ泳力アップ、平泳ぎ、バタフライ習得 上級目標・・・中・上級者を対象に4種目の水泳指導を行います。4種目を泳げる方の対象クラスです。	10/15名		11,550円																		
		種目別水泳教室（背泳ぎ）	14:00~14:50	1期ごとに一つの種目に対し、集中して練習を行います。今期は背泳ぎを行います。背泳ぎが12.5m以上泳げる方が対象です。	10名		13,200円																		
		成人水泳（中級）	19:00~19:50	初級目標・・・25mクロール・背泳ぎ習得 中級目標・・・クロール、背泳ぎ泳力アップ、平泳ぎ、バタフライ習得	10/15名		11,550円	全15回																	
金		成人水泳（初・中級）	10:00~10:50	初級目標・・・25mクロール・背泳ぎ習得 中級目標・・・クロール、背泳ぎ泳力アップ、平泳ぎ、バタフライ習得	10/15名	各10,780円																			
		アクアピクス②	11:00~11:50	リズムに合わせて全身を水中で動かしていくダンスエクササイズです。	30名		9/9	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	12/23					
		成人水泳（初・中級）	13:00~13:50	初級目標・・・25mクロール・背泳ぎ習得 中級目標・・・クロール、背泳ぎ泳力アップ、平泳ぎ、バタフライ習得	10/15名																				
		成人水泳（初級）	19:00~19:50	初級目標・・・25mクロール・背泳ぎ習得	10名																				
		成人水泳（上級）	20:00~20:50	上級目標・・・中・上級者を対象に4種目の水泳指導を行います。4種目を泳げる方の対象クラスです。	10名		全14回																		
土		種目別水泳教室（バタフライ）	10:00~10:50	1期ごとに一つの種目に対し、集中して練習を行います。今期はバタフライを行います。バタフライが12.5m以上泳げる方が対象です。	10名	12,320円	9/10	9/17	9/24	10/1	10/8	10/15	10/22	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17					
		健康水中運動	11:00~11:50	体力の衰えや軽度の腰痛、膝痛の方に水中運動指導を実施します。 野村医学博士による直接指導や体力測定を定期的実施します。	20名	10,780円	全14回																		
日		成人水泳（初・中級）	10:00~10:50	初級目標・・・25mクロール・背泳ぎ習得 中級目標・・・クロール、背泳ぎ泳力アップ、平泳ぎ、バタフライ習得	10/15名	各10,780円	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18					
		サンデー 健康水中運動	13:00~13:50	体力の衰えや軽度の腰痛、膝痛の方に水中運動指導を実施します。体力測定を定期的実施します。	20名		全14回																		