

# Spring Aquatics Week

3/26 ~ 4/3

2024年3月5日(火)より  
プール受付にて申込開始

## クロール呼吸超特訓・初級

面かぶりクロール出来る方

## クロール呼吸超特訓・中級

25m泳げる方

担当：伊藤・赤嶺

前回好評だったプログラムを泳力別に分けてさらに詳しく指導いたします。

## 平泳ぎ特訓①

キック編

## 平泳ぎ特訓②

キック～呼吸タイミング編

担当：伊藤・赤嶺

平泳ぎのキックから呼吸タイミングまで続きで指導いたします。  
どちらかまたは両方の申込OKです。

## バタフライ特訓①

うねり～片手プル編

## バタフライ特訓②

片手プル～スイム編

担当：伊藤・赤嶺

バタフライのうねりからスイムまで続きで指導いたします。  
どちらかまたは両方の申込OKです。

## ヌードルアクアビクス

担当：伊藤愛

ヌードルという棒状の浮き具を使用した普段と違ったアクアビクスとなっております。

## 初めてフィンスイム

## 沢山泳ごう！フィンスイム

担当：柴田

初めてフィンを使ってみたい方へ向けたレッスンとフィンを使った様々な泳ぎを指導するレッスンを行います。

## 水中撮影レッスン

担当：柴田

水中カメラで泳ぎを撮影しそれを見ながら指導員が泳ぎのアドバイスをいたします。

子ども  
レッスン

## 水慣れクラス

グリスポ認定級20～15級  
水になれるところから浮きの姿勢、キックのやり方まで指導いたします。

子ども  
レッスン

## クロール背泳ぎクラス

グリスポ認定級14～10級  
クロールのストロークから呼吸、背泳ぎのストロークまで指導いたします。

子ども  
レッスン

## 平泳ぎバタフライクラス

グリスポ認定級9～6級  
平泳ぎのキック、バタフライのキック～スイムまで指導いたします。

スケジュールなどの詳細は  
裏面をチェックして下さい。

問い合わせ： 取手グリーンスポーツセンター 0297-78-9090  
指定管理者： TAC・HBS・アクアライフグループ共同事業体

# Spring Aquatics Week

## 3月26日(火)

クロール呼吸超特訓・初級  
10:00～11:50 (20名) 1980円

水慣れクラス①  
16:00～16:50 (10名) 990円  
3歳以上の未就学児  
～小学生

クロール背泳ぎクラス①  
16:00～16:50 (10名) 990円  
3歳以上の未就学児  
～小学生

## 3月27日(水)

ヌードルアクアビクス  
10:00～10:50 (20名) 990円

初めてフィンスイム  
11:00～11:50 (10名) 990円

沢山泳ごう！フィンスイム  
12:00～12:50 (10名) 990円

クロール背泳ぎクラス②  
16:00～16:50 (10名) 990円  
3歳以上の未就学児  
～小学生

平泳ぎバタフライクラス①  
16:00～16:50 (10名) 990円  
3歳以上の未就学児  
～小学生

## 3月28日(木)

クロール呼吸超特訓・中級  
10:00～11:50 (20名) 1980円

水慣れクラス②  
16:00～16:50 (10名) 990円  
3歳以上の未就学児  
～小学生

クロール背泳ぎクラス③  
16:00～16:50 (10名) 990円  
3歳以上の未就学児  
～小学生

## 3月29日(金)

バタフライ特訓①  
うねり～片手プル編  
10:00～10:50 (20名) 990円

バタフライ特訓②  
片手プル～スイム編  
11:00～11:50 (20名) 990円

クロール背泳ぎクラス④  
16:00～16:50 (10名) 990円  
3歳以上の未就学児  
～小学生

平泳ぎバタフライクラス②  
16:00～16:50 (10名) 990円  
3歳以上の未就学児  
～小学生

## 3月30日(土)

水慣れクラス③  
10:00～10:50 (10名) 990円  
3歳以上の未就学児  
～小学生

クロール背泳ぎクラス⑤  
11:00～11:50 (10名) 990円  
3歳以上の未就学児  
～小学生

## 3月31日(日)

クロール背泳ぎクラス⑥  
10:00～10:50 (10名) 990円  
3歳以上の未就学児  
～小学生

平泳ぎバタフライクラス③  
11:00～11:50 (10名) 990円  
3歳以上の未就学児  
～小学生

## 4月2日(火)

平泳ぎ特訓①  
キック編  
10:00～10:50 (20名) 990円

平泳ぎ特訓②  
キック～呼吸タイミング編  
11:00～11:50 (20名) 990円

## 4月3日(水)

水中撮影レッスン①  
10:00～10:50 (5名) 1650円

水中撮影レッスン②  
12:00～12:50 (5名) 1650円