

2021年度 総合運動場温水プール コース型フィットネス教室 第3期(1月～3月)

曜日	時間	教室名	講師	内容	レベル	募集対象	金額	募集対象	開催日	定員
月曜日	12:00～12:50	ベーシッククロール(月曜日)	大石・小原	クロールの基礎から25m完泳を目指します。	★	高校生相当以上	4,800円	高校生相当以上	1/24～3/14 (2/21,2/28を除く) 【全6回】	20
	13:00～13:50	スイムレッスン(月曜日)	佐藤・大兼	クロールの習得から他種目の習得を目指します。	★★	高校生相当以上	4,800円	高校生相当以上		20
	14:50～15:50	ベーシック&セーフティスイミング(年中・年長)	飯沼ほか	水に慣れるところから、泳ぎの基礎、セルフレスキュー(自動泳)を学びます。 ※レベル別にクラス分けあり	★	年中～年長	10,500円	年中～年長		30
	16:15～17:30	ベーシック&セーフティスイミング(1～3年生)	飯沼ほか	水に慣れるところから、泳ぎの基礎、セルフレスキュー(自動泳)を学びます。 ※レベル別にクラス分けあり	★	小学1～3年生	11,580円	小学1～3年生		40
	18:00～19:15	ベーシック&セーフティスイミング(1～6年生)	飯沼ほか	水に慣れるところから、泳ぎの基礎、セルフレスキュー(自動泳)を学びます。 ※レベル別にクラス分けあり	★	小学1～6年生	11,580円	小学1～6年生		40
火曜日	10:00～10:50	レベルアップスイミング(火曜日)	真洪・大兼	4泳法で25m以上の完泳を目指します。	★★★	高校生相当以上	7,200円	高校生相当以上	1/4～3/15 (2/22,3/1を除く) 【全9回】	20
	11:00～11:50	チャレンジバタフライ	大石・小原	クロールで25m完泳できる方対象。 クロールの復習とバタフライの習得を目指します。	★★★	高校生相当以上	7,200円	高校生相当以上		20
	12:00～14:00	はじめようスイミング	原・相馬	初心者対象。水慣れからクロールをメインに他泳法の習得を目指します。	★★	高校生相当以上	9,900円	高校生相当以上		20
水曜日	10:00～10:50	レベルアップクロール(水曜日)	大石・小原	クロールの更なるレベルアップを目指します。	★★	高校生相当以上	8,000円	高校生相当以上	1/5～3/23 (2/23,3/2を除く) 【全10回】	20
	13:00～13:50	レベルアップスイミング(水曜日)	瀧澤・大石	4泳法で25m以上の完泳を目指します。	★★★	高校生相当以上	8,000円	高校生相当以上		20
木曜日	11:00～11:50	レベルアップスイミング(木曜日)	真洪・瀧澤	4泳法で25m以上の完泳を目指します。	★★★	高校生相当以上	8,800円	高校生相当以上	1/6～3/24 (2/24除く) 【全11回】	20
	12:00～14:00	楽しもうスイミング(木曜日)	原・相馬	クロール25mの完泳から4泳法の習得を目指します。	★★	高校生相当以上	12,100円	高校生相当以上		20
	12:00～12:50	チャレンジ50m(クロール)	大石・小原	クロールで25m以上泳げる方対象。(50mプール使用) クロール50mを楽に泳げることを目指します。	★★★★	高校生相当以上	8,800円	高校生相当以上		20
	13:00～13:50	レベルアップ4泳法(50m)	大石・小原	4泳法のうち2種目で25m以上泳げる方対象。(50mプール使用) フィンやミラーを使用して、更なる泳法のレベルアップを目指します。	★★★★★	高校生相当以上	8,800円	高校生相当以上		20
金曜日	11:00～11:50	レベルアップスイミング(金曜日)	大石・小原	4泳法で25m以上の完泳を目指します。	★★★	高校生相当以上	8,000円	高校生相当以上	1/7～3/25 (2/11,2/25除く) 【全10回】	20
	12:00～12:50	ベーシッククロール(金曜日)12:00-12:50	小原	クロールの習得から25m完泳を目指します。	★	高校生相当以上	8,000円	高校生相当以上		10
	12:00～12:50	スイム&ウォーク	大石	水慣れ・ウォーキングをメインに、健康維持・体力向上のための簡単な水中運動を指導します。	★	高校生相当以上	8,000円	高校生相当以上		10
	13:00～13:50	レベルアップクロール(金曜日)	大石	水慣れ・ウォーキングをメインに、健康維持・体力向上のための簡単な水中運動を指導します。	★～★★	高校生相当以上	8,000円	高校生相当以上		10
	13:00～13:50	ベーシッククロール(金曜日)13:00-13:50	小原	クロールの習得から25m完泳を目指します。	★	高校生相当以上	8,000円	高校生相当以上		10
	14:00～16:00	楽しもうスイミング(金曜日)	葛原ほか	クロール25mの完泳から4泳法の習得を目指します。	★★	高校生相当以上	11,000円	高校生相当以上		40