

# ★大人短期水泳教室★

大変長らくお待たせ致しました！！

通常よりも短期間ですが・・・水泳教室を開催致します★

水泳を始めてみたいと思っている方、

以前お教室に参加されていた方、

泳ぎたくてうずうずしている方！！

久しぶりに泳ぐ方もいらっしゃると思いますので・・・

徐々に身体を慣らしていきましょう！

※曜日ごと、初回～最終回まで内容が続いているレッスンになっておりますのでご了承ください。

日付	時間	内容	対象	内容
2/7.14.21.28 3/7.14 (火曜日)	10:30～ 11:20	クロール・背泳ぎ 平泳ぎ	18歳以上 初心者～中級者	水慣れ・泳ぎの基本から始めます。 水泳技術習得(平泳ぎまで)をレベルに合わせて行います。
2/1.8.15.22 3/1.8.15 (水曜日)	12:30～ 13:20	クロール・背泳ぎ 平泳ぎ・バタフライ フォーム矯正・泳ぎこみ	18歳以上 中級者～上級者	平泳ぎ・バタフライの水泳技術習得を目標とするクラスです。また、各泳法のフォーム強制・泳ぎこみを行います。
2/2.9.16 3/2.9.16 (木曜日)	12:30～ 13:20	クロール・背泳ぎ 平泳ぎ	60歳以上男女	クロールから始まり、平泳ぎまでの各泳法の習得を目標とするクラスです。ゆっくりと無理のないようにレッスン行います。
2/3.10.17.24 3/3.10.17 (金曜日)	12:30～ 13:20	クロール・背泳ぎ 平泳ぎ・バタフライ	18歳以上 初心者～中級者	水慣れ・泳ぎの基本から始めます。 水泳技術習得(4泳法)をレベルに合わせて行います。
2/4.18.25 3/4.11.18 (土曜日)	12:30～ 13:20	クロール・背泳ぎ 平泳ぎ・バタフライ フォーム矯正・泳ぎこみ	18歳以上 初心者～上級者	初心者から上級者までレベルに合わせてレッスン行います。水泳技術を基礎から練習します。

初心者:水に対して恐怖心がある方・これから水泳を始める方  
上級者:4泳法を25m以上泳ぐことができる

中級者:クロール・背泳ぎを25m以上泳ぐことができる

《参加費》1回840円

《定員》(火) 先着13名  
(水～土) 先着30名

《申込締切》各開催日前日

《お申込方法》

温水プール受付にて、  
専用申込用紙にご記入を  
お願い致します。



※9時30分から受付できます。 ※午後のご遊泳はご遠慮ください。

※イベント参加にあたり、ご記入頂いた情報は  
教室運営のみに使用しその他の目的には一切使用いたしません。  
また、教室終了後は破棄いたします。

三島市民温水プール  
三島市文教町2-10-57  
TEL: 055-980-5757