

令和6年度 水泳教室 新規受講者募集のご案内

NO	教室名	回数	内 容	参加対象	教室数	定員	受講料(2ヶ月)	
1	ベビー (45分)	週1回	お父さん、お母さんと楽しく遊びましょう！	7ヶ月～2歳児と保護者	1	10組	4,050円	
2	スキンシップ (45分)	週1回	お父さん、お母さんと楽しく遊びながら、1人で泳ぐ練習をしましょう！	3歳～4歳児と保護者	1	10組	(開催数で変動有)	
3	顔付け (初めて泳ぐ子供さんが対象)	週1回	やさしい先生と楽しく水慣れ、顔付けクロールを目指しましょう！	5歳以上～小学生	6	各8名	5,400円 (開催数で変動有)	
4	ステップ 1	週1回	顔付けクロールできる子供さんが対象です。 クロール 25mを目指しましょう！	5歳以上～15歳	10	各8名		
5	ステップ 2	週1回	クロール 25m以上泳げる子供さんが対象です。 背泳ぎ 25mを目指しましょう！	5歳以上～15歳	10	各8名		
6	ステップ 3	週1回	クロール 25m、背泳ぎ 25m以上泳げる子供さんが対象です。 平泳ぎ 25mを目指しましょう！	5歳以上～15歳	7	各10名		
7	ステップ 4	週1回	クロール・背泳ぎ 50m、平泳ぎ 25m以上泳げる子供さんが対象です。 4泳法をキレイに泳ぎましょう！※高校生も受講可能	5歳以上～高校生	6	各10名		
8	競技専門コース	週3回	競泳選手を養成するコース (クロール・背泳ぎ・平泳ぎ50m以上泳げる子供さんが対象です)	小学生～高校生	1	10名		7,760円～8,700円 (開催数で変動有)
9	2泳法 (クロール・背泳ぎ)	週1回	初級 水に慣れ、クロール25m泳げるように練習しましょう。 (初心者の方対象です)	16歳以上	2	各10名		5,400円 (開催数で変動有)
10	3泳法 (クロール・背泳ぎ・平泳ぎ)	週1回	中級 クロール・背泳ぎのレベルアップを目指し 平泳ぎも練習しましょう。 (クロール・背泳ぎ50m泳げる方が対象です)	16歳以上	4	各10名		
11	4泳法 (クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・ バタフライ)	週1回	上級 バタフライを練習し一歩上を目指して、美しくキレイに泳ぎましょう。 (クロール・背泳ぎ・平泳ぎ50m泳げる方が対象です)	16歳以上	3	10名		
12	水中ダイエット	週1回	音楽に乗って脂肪燃焼しましょう！！	16歳以上	2	各15名		
13	アクアビクス	週1回	音楽に乗ってシェイプアップしましょう！！	16歳以上	1	15名		
14	水中ウォーキング (45分)	週1回	水の特性を生かして、膝痛・腰痛の改善しましょう。	16歳以上	1	15名	4,050円(変動有)	
15	個人レッスン	ご希望日	幼児(7ヶ月～)から大人まで、指導員と個人レッスン で水泳を楽しみましょう。	30分 7ヶ月以上	-	1名～	1,100円(30分)	

*1 プールで遊ぼう 4月から10月までの間、毎週日曜日は午後2時から3時まで遊具を使って楽しく遊ぶことができます。なお、夏休み期間は遊具の使用は出来ません。

*2 水中運動プログラム(45分) 今年度より、通年(4月から3月)月1回水中ウォーキングやアクアビクス等を行います。
参加料は200円で、施設使用料が別途かかります。
開催日: 第3日曜日 PM2時～2時45分 (4/21、5/19、6/16、7/21、8/18、9/15、10/20、11/17、12/15、1/19、2/16、3/16)
※ただし、講師の都合により中止になる場合がございますので、美唄市スポーツ協会HPでご確認ください。