

令和 7 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	8	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	8	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	8	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	6	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	5	各10名	
8	競技専門コース	週3回	競技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	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、バタフライ初級も練習しましょう。 (クロール・背泳ぎ50m泳げる方が対象です)	16歳以上	3	各10名	5,400円 (開催数で変動有)
10	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	2	各10名	
11	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	
12	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	
13	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)
14	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) 12月から3月の第3日曜日に、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 (12/21、1/18、2/15、3/15)
※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。