

30年度 冬季水泳教室参加者募集!

● B&G海洋センター ☎65-6537 ●

- 申込日時** 12月16日(日)より営業時間内(午前10時～午後8時)に海洋センター窓口へお申し込みください。
参加費、印鑑を持参の上、直接お申し込みください。なお、申込書を持ち帰ることはできません。
- 申込方法** ①親子、幼児アクアリズムの教室は抽選となります。[申込締め切り12月25日(火)]
・申込時に抽選番号をお渡しします。(申し込みは1人1教室)
・発表は12月26日(水)に海洋センター館内およびホームページにてお知らせします。
・発表後、1月13日(日)までにご入金ください。それ以降はキャンセル扱いとなります。
②初心者、初級、中級A B、上級は先着順となります。定員になり次第締め切りとなります。
- 注意事項** ①12月22日(土)までは1人1教室(本人、家族のみ)の申し込みとなります。
なお、12月23日(日)から複数の教室申し込みが可能です。
※申し込み者が2人以下の場合、教室の開催を中止する場合があります。
②キャンセルによる参加費の返金は平成31年1月13日(日)までとなります。
③各教室とも、参加費とは別に施設使用料(大人:310円/回)が毎回必要です。

定員 親子は30組、幼児アクアリズムは各30人、成人対象の教室は各16人。

参加費 2,100円 (10回コース)

教室名	内容	期間	時間	対象
親子教室	水慣れ・水遊び中心です。	1/17～3/28 毎週木曜日(全10回)	10:30～11:15	1歳から年少まで(保護者1:子1)
幼児アクアリズム教室(年少・年中)	水の中で行うリズム運動(水慣れ)を通じて、楽しく自然に水と触れあうことを学びます。	1/16～3/27 毎週水曜日(全10回)	15:45～16:30	平成25年4月2日～平成27年4月1日生まれの幼児(年長)
幼児アクアリズム教室(年長)		1/18～3/29 毎週金曜日(全10回)		平成24年4月2日～平成25年4月1日生まれの幼児(年長)
初心者水泳教室	これから水泳をはじめたい人、水慣れを中心にいきます。	1/15～3/26 毎週火曜日(全10回)	10:15～11:15	一般(16歳以上) はじめてプールに入る人、水がまだこわい人にお勧めのコースです。 ※高齢の人にも無理なく指導します。
初級者水泳教室	クロール、背泳ぎで25M泳ぐことが目標です。	1/15～3/26 毎週火曜日(全10回)	11:15～12:15	一般(16歳以上) クロール、背泳ぎをはじめたい人のコースです。 ※高齢の人にも無理なく指導します。
		1/16～3/27 毎週水曜日(全10回)	10:15～11:15 13:30～14:30	
中級者水泳教室(Bクラス)	クロール、背泳ぎで25M以上泳ぐことが目標です。	1/15～3/26 毎週火曜日(全10回)	12:15～13:15	一般(16歳以上) 綺麗なフォームで長い距離を泳ぐことを目標とします。
		1/17～3/28 毎週木曜日(全10回)	11:30～12:30	
中級Bスペシャル教室	クロール、背泳ぎで25M以上と平泳ぎ、バタフライの初歩の練習です。	1/16～3/27 毎週水曜日(全10回)	11:15～12:15	一般(16歳以上) 平泳ぎ、バタフライの初歩まで習得したいという人のコースです。
中級者水泳教室(Aクラス)	クロール、背泳ぎのレベルアップと平泳ぎ、バタフライの練習です。	1/15～3/26 毎週火曜日(全10回)	13:30～14:30	一般(16歳以上) クロール、背泳ぎの上達。平泳ぎ、バタフライ25M完泳を目指す人のコースです。
		1/16～3/27 毎週水曜日(全10回)	12:15～13:15 19:00～20:00	
		1/18～3/29 毎週金曜日(全10回)	11:30～12:30	
平泳ぎ・バタフライ水泳教室	平泳ぎ・バタフライの初歩を練習です。(中級B程度泳力がある人)	1/17～3/28 毎週木曜日(全10回)	12:30～13:30	一般(16歳以上) 平泳ぎ、バタフライを練習したいという人のコースです。
		1/18～3/29 毎週金曜日(全10回)	12:30～13:30	
上級者水泳教室	クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライのレベルアップが目標です。	1/16～3/27 毎週水曜日(全10回)	14:30～15:30	一般(16歳以上) 4種目をよりきれいに長く泳ぐことを目標とします。
		1/17～3/28 毎週木曜日(全10回)	19:00～20:00	
		1/18～3/29 毎週金曜日(全10回)	13:30～14:30	

アクアビクスのご案内

アクアビクスは水泳と違い、音楽に合わせて体を動かすことで楽しく、有効な有酸素運動が確保できます。

開催時間 火曜日19:00～19:45、木曜日13:40～14:25
金曜日10:30～11:15/19:00～19:45
土曜日10:30～11:15 ※土曜日は水中ウォーキング中心のアクアです。

参加費 310円/回(施設利用料別途必要)

参加方法 受付にて申込用紙に記名し、参加費をお支払いの上、プールにご集合ください。

教室のステップアップガイド

