

令和元年度 冬季水泳教室参加者募集!

● B&G海洋センター ☎64-5311 ●

- 申込日時** 12月15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。[申込締切12月24日(火)]
・申し込み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25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、令和2年1月12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21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22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施設使用料(大人町内320円、町外480円)(高校生以下町内100円、町外150円)が必要です。

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 2,140円(10回コース) ※キャンセル返金は令和2年1月12日(日)までです。

| 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。 | 1/16～3/26 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。 | 1/15～3/25 毎週水曜日(全10回) | 15:45～16:30 | 平成26年4月2日～平成28年4月1日生まれの幼児 |
| 幼児アクアリズム教室(年長) | | 1/17～3/27 毎週金曜日(全10回) | | 平成25年4月2日～平成26年4月1日生まれの幼児 |
| 初心者水泳教室 | これから水泳をはじめたい人、水慣れを中心にを行います。 | 1/14～3/31 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。 |
| 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。 | 1/14～3/31 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。 |
| | | 1/15～3/25 毎週水曜日(全10回) | 10:15～11:15 | |
| クロール・背泳ぎ水泳教室 | クロール、背泳ぎのレベルアップが目標です。 | 1/15～3/25 毎週水曜日(全10回) | 13:30～14:30 | 一般(16歳以上)クロール、背泳ぎのレベルアップをしたい人のコースです。 |
| 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。 | 1/14～3/31 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。 |
| | | 1/16～3/26 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。 | 1/15～3/25 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取得したいという人のコースです。 |
| | | 1/14～3/31 毎週火曜日(全10回) | 13:30～14:30 | |
| 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。 | 1/15～3/25 毎週水曜日(全10回) | 12:15～13:15 | 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。 |
| | | 1/14～3/31 毎週火曜日(全10回) | 19:00～20:00 | |
| 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。 | 1/17～3/27 毎週金曜日(全10回) | 11:30～12:30 | 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。 |
| 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) | 1/16～3/26 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。 |
| | | 1/17～3/27 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。 | 1/15～3/25 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。 |
| | | 1/16～3/26 毎週木曜日(全10回) | 19:00～20:00 | |
| | | 1/17～3/27 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 320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

