

R8年度 大人水泳定期教室

第1期(4月~6月) 全10回

継続申込 3月8日(日)~

新規申込 3月17日(火)~

お申込み・ご利用方法

継続利用の方

優先期間：3月8日(日)~15日(日)

- ①：期間内に受付にて手続き
- ②：4期参加証・料金をご持参ください。
- ③：1期参加証をお渡しいたします。
- ④：4月からのクラスにご参加ください。

継続特典

4月の特別レッスンに1回無料参加可能

※無料参加は1回のみとなります。

複数回参加希望の場合は別途料金が必要です。

新規利用の方

申込期間：3月17日(火)~

- ①：下記QRコードよりお申込み
- ②：受付で参加費の納入を行ってください。
- ③：参加証をお渡しいたします。
- ④：4月からのクラスにご参加ください。

お申込みはこちらから
⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒
専用サイトより
お申込みください。



※お電話での申し込みは致しかねます。

ご自身でのお申込みが難しい場合は直接温水プールにご来館ください。

開催教室

	教室名	担当	曜日	時間	定員	料金	内容
1	水中ウォーキング	近藤	水	13:05~14:00	20名	770円	浮力や抵抗、水圧、水流など水の特性を利用して関節に負担がかからないよう、水中を歩きます。水中を歩くことで、筋力アップも目指せます。
2	初級水泳	新谷	水	14:05~15:00	15名	880円	クロールや背泳ぎ、背泳ぎキック、背泳ぎの習得を目指し、ゆっくりと練習を行います。水泳を始めてみたい方も是非ご参加ください!
3	チャレンジ4泳法	町田	水	19:05~20:00	15名	880円	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの4泳法の基礎練習を行います。キックや手の動かし方などゆっくり練習します。
4	4泳法マスター	町田	金	13:05~14:00	15名	770円	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの4泳法の練習を行います。基礎練習から応用まで幅広く練習を行います。
5	水中運動	新谷	金	14:05~15:00	20名	880円	水の特性を利用して、関節に負担がかからないように運動します。水中歩行からアクアダンスや筋力トレーニングやストレッチなど行います。
6	成人水泳 初級~中級	永坂	金	19:05~20:00	15名	880円	クロールや背泳ぎを中心に練習します。クロールや背泳ぎが泳げるようになったら、平泳ぎやバタフライのキックから基本の練習をします。
7	成人水泳 初心者~初級	永坂	土	14:05~15:00	15名	880円	もぐる、浮く、ポビング(息継ぎ)からクロールや背泳ぎまでゆっくり練習します。水泳を始めた方、基礎から練習をしたい方までどなたでもご参加いただけます。
8	目指せ個人メドレー	新谷	土	18:05~19:00	15名	880円	個人メドレーの完泳を目指して4泳法、スタートやターンの練習を行います。

教室開催カレンダー

4月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

5月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

6月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

…特別レッスン スイム880円 水中運動770円
 ※継続の方は無料でご参加いただけます。

- 事前申し込み制となります。
- 料金を事前にお支払いください。
 ※欠席された場合も返金はできません。
- 練習時間開始後の参加希望の場合は受付へご相談ください。
- 受講後の教室の変更はできません。
- 欠席1回分のみ振替が可能です。
 - ①水中ウォーキングと水中運動は互いのクラスへ振替可能
 - ②泳法のクラスは全ての泳法のクラスへ振替可能
- ※ご不明な場合は受付又は指導員までご相談ください。
- 開催日はカレンダーをご確認ください。
- 継続して受講の方は、別クラスへの変更も可能です。

いなべ市温水プール
 指定管理者：TAC・テルウェル共同事業体
 TEL：0594-78-4335
 営業時間：火曜～日曜 10:00～20:00
 休館日：毎週月曜日