

## 大田原市屋内温水プール 講座受講生募集

### ●開講期間

4月9日(火)～7月13日(土)

### ●対象者

高校生以上の方

### ●受講料

1講座500円(泳法講座  
リズム水泳講座、水中運動講座)

※入場料は、その都度別途負担

### ●申込方法

・4月4日(木)午前9時30分から屋  
内温水プールで受付開始。申込用  
紙に必要事項を記入の上、受講料  
を添えて申し込み。  
・講座開講期間中の申し込みは、随  
時受け付け。

### ●講座の内容

#### 泳法講座

#### ○初級クラス(50分)

水慣れからはじめ、25mクロール  
の完泳を目標とし、背泳ぎの基本  
を覚えるクラスです。

#### ○中級クラス(50分)

クロールと背泳ぎのさらなる上達  
と、平泳ぎの基本を覚えるクラス  
です。

#### ○上級クラス(50分)

バタフライの基本を覚え、4泳法  
の完成を目標とするクラスです。

#### ○ベストスイム(50分・70分)

泳力アップ、持久力アップ、フォー  
ム矯正を行うクラスです。

※各泳法50m以上を泳げる方対象

#### リズム水泳講座

○リズム水泳(60分・90分)



シンクロナイズドスイミングの初  
級版で、音楽やカウントに合わせ  
て泳ぎ、技術が向上してくと各  
種泳法を組み合わせながら泳ぎま  
す。

※クロール・平泳ぎ・背泳ぎで25m  
以上泳げる方対象

#### 水中運動講座

#### ○みんないきいき(45分)

体への負担が少ないという水の  
特性を生かして、みんなで楽し  
みながらいきいきと体を鍛えま  
しょう。

#### ○アクアエクササイズ(40分)

音楽に合わせて、楽しく全身運動  
を行い、代謝アップを目指しまし  
よう。

#### ●注意事項

○泳法講座は、泳法1(初級・中級ク  
ラス)、泳法2(中級・上級クラス)、  
泳法3(上級・ベスト)の各3コー  
スになります。各コースとも重複  
しての講座への参加はできません。  
○水中運動講座に申し込んだ方は  
「みんないきいき」アクアエクサ  
サイズ」のどちらも参加できます。

○各講座に定員はありませんが、参  
加者が多数の場合、入場制限を行  
う場合があります。

#### ●講座スケジュール

下表のとおり

#### ■申し込み・問い合わせ

大田原市屋内温水プール  
TEL(24)0778

## 黒羽中学校屋内温水プール 前期講座受講生募集

### ●開講期間

4月18日(木)～7月13日(土)

### ●対象者

高校生以上の方

### ●受講料

1講座500円(泳法講  
座、水中運動講座)

※入場料は、その都度別途負担

### ●申込方法

・4月3日(水)午前9時30分から黒  
羽中学校屋内温水プールで受付開



始。申込用紙に必要事項を記入の  
上、受講料を添えて申し込み。  
・講座開講期間中の申し込みは、随  
時受け付け。

#### ●内容・スケジュール

##### 【泳法講座(50分)

水慣れから始める全くの初心者  
の方から、泳法の基本を覚え、25m完  
泳や50m完泳を目標とし、クロール  
の更なる上達と、背泳ぎや平泳  
ぎ、バタフライの基本を覚える。

月・木・土 午後2時10分～3時  
木 午後6時30分～7時20分

##### 【水中運動講座】

#### ○みんないきいき(50分)

体への負担が少ないという水の特  
性を生かして、みんなで楽しみな  
がらいきいきと体を鍛えましょう。

水・金 午後1時20分～2時10分

#### ○アクアエクササイズ(40分)

音楽に合わせて楽しく全身運動を  
行い、代謝アップを目指しまし  
よう。  
月・土 午後1時20分～2時

#### ●その他

○水中運動講座に申し込んだ方は  
「みんないきいき」アクアエクサ  
サイズ」のどちらも参加できます。

○各講座に定員はありませんが、参  
加者が多数の場合、入場制限を行  
う場合があります。

○祝日や各種大会が開催される場合  
は休講になります。

#### ■申し込み・問い合わせ

黒羽中学校屋内温水プール  
TEL(59)1031