

大田原市屋内温水プール 講座受講生募集

大田原市屋内温水プールでは、泳ぎ方や水中で楽しく運動する講座を数多く開催しています。

ご友人などお誘い合わせのうえ、ぜひ受講ください。



●開講期間

9月18日(土)～12月17日(金)

●対象者

高校生以上の方

●受講料

1講座500円

(泳法・リズム水泳・水中運動講座 ※入場料(使用料)は、その都度別途負担となります。)

●申込方法

○9月14日(火)午前9時30分から屋内温水プールにおいて受付を開始します。

○申込用紙に必要事項を記入し、受講料を添えてお申し込みください。

○講座開講期間中の申し込みは、随時受け付けます。

●注意事項

○泳法講座にお申し込みの方は、「初級クラス」「中級クラス」「上級クラス」「ベストスイム」の各講座を自由に受講できます。

○水中運動講座にお申し込みの方は、「アンチエイジングウオーキング」「みんないきいき」「アクアエクササイズ」「さよなら腰痛」の各講座を自由に受講できます。

○各講座に定員はありませんが、参加者が多数の場合、入場を制限させていただきますことがあります。

泳法講座

泳げるようになりたい方のクラス

○初級クラス(50分)

まったくの初心者向け。水慣れからはじめ、クロール25m完泳を目標とし、背泳ぎのキックの基本を覚えるクラスです。

○中級クラス(50分)

クロール50mと背泳ぎ25m完泳を目標とし、平泳ぎのキックの基本を覚えるクラスです。

○上級クラス(50分)

平泳ぎ25m完泳を目標とし、バタフライの基本を覚えるクラスです。

○ベストスイム(80分)

泳力アップ、持久力アップ、フォーム矯正を行うクラス。種目は日によって異なります。

※ベストスイムは、各泳法50m以上泳げる方を対象とします。

リズム水泳講座

泳げるようになった方、泳ぎを楽しみたい方のクラス

○リズム水泳(60分/土曜日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、技術が向上してくると各種泳法を組み合わせながら泳ぎます。

※土曜日の午後の部のみ、小学4年生から参加できます。
※クロール・平泳ぎ・背泳ぎで25m以上泳げる方を対象とします。

水中運動講座

レベルにあったウオーターエクササイズができるクラス

○アンチエイジングウオーキング(30分)

水中ウオーキングで基礎代謝量を高め、全身の筋力をバランスよく整えて、理想のプロポーションを目指しましょう。

○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、みんなが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(40/45分)

音楽に合わせて、楽しくゆつくり全身運動を行います。

○さよなら腰痛(45分)

腰痛の症状の緩和のための体操や、腰痛防止のための筋力をつける運動を行います。

■問い合わせ

大田原市屋内温水プール
(大田原市若草1-1480-1)
TEL (24) 0778



アクアエクササイズ

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前部	アクアエクササイズ 10:00～10:45	上級クラス 10:00～10:50	みんないきいき 10:00～10:45	さよなら腰痛 10:00～10:45	アクアエクササイズ 10:00～10:45
	中級クラス 11:00～11:50	リズム水泳 11:00～12:00		初級クラス 11:00～11:50	上級クラス 11:00～11:50
午後部	みんないきいき 2:00～2:45	初級クラス 2:00～2:50	中級クラス 2:00～2:50	リズム水泳 2:00～3:00	リズム水泳 2:00～3:30
		中級クラス 3:00～3:50			
夜間部	アクアエクササイズ 6:10～6:50	ベストスイム 6:30～7:50	アンチエイジングウオーキング 6:20～6:50	ベストスイム 6:30～7:50	楽しくいきいきと！ 心も体もリフレッシュ！
	初級・中級クラス 7:00～7:50		初級クラス 7:00～7:50		