

## 第22回 秋季市民テニス大会開催

### 日時

9月23日(日) 小雨決行  
予備日 9月30日(日)

### 会場

美原公園テニスコート

### 対象

市内在住の高校生以上  
高校生ペアについては1人が市内  
在住であればよい

### 参加費(保険料込)

1チーム1000円

### 定員

※高校生は500円  
男女各先着16ペア

### 申込方法

9月14日(金)までにスポーツ振興  
課窓口へ申し込み。

### 申し込み・問い合わせ

スポーツ振興課市民スポーツ係  
TEL (24) 8017



## 大田原市屋内温水プール 講座受講生募集

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、ぜひ受講してください。

### 開講期間

9月19日(水)〜12月18日(火)

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12日(水)午前9時15分から屋  
内温水プールにおいて受付を開始  
します。

○申込用紙に必要な事項を記入し、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」の各講座を泳力  
に応じて自由に受講できます。

○水中運動講座にお申し込みの方は、  
「みんないきいき」「アクアエクササ  
イズ」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  
加者が多い場合は入場を制限させ  
ていただくことがあります。

## 泳法講座

### ○初級クラス(50分)

水慣れからはじめ、クロールで25  
m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、背泳ぎのさらなる上達  
を目標とし、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(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です。

※各泳法50m以上泳げる方を対象と  
します。

## 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、技術が向上してくると各種泳法  
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  
以上泳げる方を対象とします。

## 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  
がらいいきいきと体を鍛えます。

### ○アクアエクササイズ(40分)

音楽に合わせて、楽しくゆっくり  
全身運動を行います。

### 申し込み・問い合わせ

大田原市屋内温水プール  
TEL (24) 0778



	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前の部	アクアエクササイズ 10:00~10:45	中級クラス 10:00~10:50	みんないきいき 10:00~10:45	みんないきいき 10:00~10:45	アクアエクササイズ 10:00~10:40
	上級クラス 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
午後の部	中級クラス 2:00~2:50	上級クラス 2:00~2:50	初級クラス 2:00~2:50	リズム水泳 2:00~3:30	
夜間の部	アクアエクササイズ 6:10~6:50	ベストスイム 6:20~7:40	アクアエクササイズ 6:10~6:50	ベストスイム 6:20~7:40	
	中級クラス 7:00~7:50		中級クラス 7:00~7:50		