

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。

今回は新たに泳法講座で「フィンでスイスイ」を開催します。

●開講期間

4月10日(土)～7月16日(金)

●対象者

高校生以上の方

●受講料

1講座500円

●申込方法

4月6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。

《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のクラスです。水慣れからはじめ、クロールで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)

クロールで50m、背泳ぎで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)

平泳ぎで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(50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。種目は日によって異なります。

※各泳法50m以上泳げる方を対象とします。

○フィンでスイスイ(30分)

フィンを使用し、しなやかなキックを身につけ、スピード感を楽しみましょう。

※クロール・背泳ぎ・バタフライを25m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、泳ぎを楽しむみたい方のクラス

○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》 レベルにあっただウォーターエクササイズができるクラス

○アンチ・エイジング・ウォーキング

(40分)

水中ウォ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す。

○みんないきいき(45分)

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

○アクアエクササイズ(40・45分)

音楽に合わせて、楽しくゆっ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。

●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」、「フィンでスイスイ」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、「みんないきいき」、「アクアエクササイズ」、「さよなら腰痛」、「アンチエイジングウォーキング」の各講座を自由に受講できます。

○各講座に定員はありますが、参加者が多数の場合、入場を制限させていただきます。ご了承ください。

■申込み・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



【講座スケジュール】

	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	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
午後の部	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	リズム体操 2:00～3:30
		中級クラス 3:00～3:50			
夜間の部	アクアエクササイズ 6:10～6:50	フィンでスイスイ 6:20～6:50	アンチエイジングウォーキング 6:10～6:50	フィンでスイスイ 6:20～6:50	
	初級・中級クラス 7:00～7:50	ベストスイム 7:00～7:50	初級クラス 7:00～7:50	ベストスイム 7:00～7:50	