

## 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(土)～7月15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、水中運動各講座)

※入場料は、その都度別途負担。

### ●申込方法

・4月6日(水)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し、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)

全くの初心者向け。水慣れからはじめ、クロール25m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)

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完泳と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。種目は日によって異なります。

※各泳法50m以上泳げる方対象

### 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(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。

### ●注意事項

○泳法講座にお申込み頂いた方は、「初級クラス」「中級クラス」「上級クラス」「ベストスイム」の各講座を自由に参加して頂けます。

○水中運動講座にお申込み頂いた方は、「みんないきいき」「アクアエクササイズ」の各講座を自由に参加して頂けます。

○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く場合があります。

### ■問い合わせ

大田原市屋内温水プール

TEL(24)0778

### ●受講料 500円

※入場料は、その都度別途負担。

### ●申込方法

4月7日(木)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し、受講料を添えて申し込みください。講座開講中も随時受け付けます。

### ●講座の内容・開講日時

#### ○泳法講座(50分)

まったくの初心者向け。水慣れからはじめ、25mや50m完泳を目標。

・期間中の毎週月・木曜日  
午後2時～2時50分  
夜間の部 午後7時～7時50分

○水中運動講座(50分)  
みんなで楽しみながらいきいきと体を鍛える。

・期間中の毎週水・土曜日  
午後2時～2時50分

### ●その他

・祝日や各種大会が開催される時は講座が休講になります。

### ●臨時休館のお知らせ

館内清掃のため、次の期間臨時休館します。

### ●臨時休館期間

4月12日(火)～19日(火)

### ■問い合わせ

(講座受講生募集)

黒羽中学校屋内温水プール

TEL(59)1031

(臨時休館)

教育総務課施設係

TEL(98)7112

## 黒羽中学校屋内温水プール 講座受講生募集

### ●開講期間

4月20日(水)～7月14日(木)

### ●対象者

高校生以上の方

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
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	みんないきいき 10:00～10:45	アクアエクササイズ 10:00～10:45
初級クラス 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
みんないきいき 14:00～14:45	初級クラス 14:00～14:50	中級クラス 14:00～14:50	リズム水泳 14:00～15:00	リズム水泳 14:00～15:30
中級クラス 15:00～15:50				
アクアエクササイズ 18:10～18:50	ベストスイム 18:30～19:50		ベストスイム 18:30～19:50	
中級・上級クラス 19:00～19:50		初級クラス 19:00～19:50		