

成人水泳教室

| 月曜クラス | | | |
|-------|-----------------------------|-------------|---|
| 期日 | 1月7日～3月18日 [全10回] ※1月14日を除く | | |
| 時間 | 10:00～10:55 | 11:00～11:55 | |
| レベル | 平泳ぎ(初級) | 平泳ぎ(中級) | クロール初中級 四泳法(中級) |
| 担当 | 稲垣 | 高本 | 稲垣 佐藤 |
| 対象 | 伏し浮き・バタ足で進むことができる方 | 平泳ぎ 25m泳げる方 | クロール25m1回でも泳げる方 クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライが25m泳げる方 |
| 目標 | 平泳ぎ 25m | 平泳ぎ50m | クロール25mの反復練習 クロール・背泳ぎ・平泳ぎ バタフライのレベルアップ |

| 水曜クラス | |
|-------|--|
| 期日 | 1月9日～3月13日 [全10回] |
| 時間 | 10:00～10:55 |
| レベル | クロール・背泳ぎ(初中級) バタフライ(初中級) |
| 担当 | 稲垣 高本 |
| 対象 | クロール・背泳ぎを25m なんとか泳げる方 クロールが25m泳げる方 |
| 目標 | クロール・背泳ぎの25m 反復練習ができる バタフライ25m |

| 木曜クラス | | | |
|-------|--------------------|----------------------------|--|
| 期日 | 1月10日～3月14日 [全10回] | | |
| 時間 | 10:00～10:55 | 11:00～11:55 | |
| レベル | バタフライ(初級) | 四泳法(中級) | 平泳ぎ(初級) クロール・背泳ぎ(中級) |
| 担当 | 稲垣 | 高本 | 稲垣 高本 |
| 対象 | クロールが25m泳げる方 | クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライが25m泳げる方 | 伏し浮き・バタ足で進むことができる方 クロール・背泳ぎが25m泳げる方 |
| 目標 | バタフライ 25m | クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライのレベルアップ | 平泳ぎ 25m クロール 50m 背泳ぎ 50m |

| 金曜クラス | |
|-------|-----------------------|
| 期日 | 1月11日～3月15日 [全10回] |
| 時間 | 11:00～11:55 |
| レベル | ゆっくり4泳法(初級) |
| 担当 | 稲垣 |
| 対象 | 伏し浮き・バタ足で進むことができる方 |
| 目標 | クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ25m |

※初級・初中級クラス 定員 10名
 中級クラス 定員 12名
 ※各クラス 最少遂行人数 5名
 ※各クラス担当コーチは 急遽、
 変更となる場合がありますのでご了承下さい

受講料 一般: 10,420 円 高齢者・障害者: 7,180 円

※料金には、全10回分の受講料金とプール入場回数券一般:6,480円・高齢者・障害者3,240円(11回分)が含まれます。

申し込み 12月7日(金)11時から 同センター受付にて行います。
 定員になり次第締め切ります。
 受付開始時間に定員を超えている場合は11時に抽選を行います。
 2クラス以上の申し込みをご希望の場合、7日の申し込み終了時点で
 空きがある場合申し込み可能です。

ビバ・オリックス・日本リコメンド グループ
 におの浜ふれあいスポーツセンター
 TEL 077-527-3553