

☆ 一般 ☆

市内在住か在勤、在学の18歳以上の方を対象とした教室です。
運動不足の解消や健康維持に気軽にご参加ください。

● 浜川プール 高崎市浜川町1575番地1 TEL027-344-5511

* 水泳教室、アクアビクス、水中ウォーキングの講師は浜川プールへお問合せください

教室名	日 程	申込期間	参加料	コ ー ス (時 間)	ク ラ ス
水 泳 教 室 (昼 間)	第1期 4/7~5/19 火・金曜日 10回 4/28,5/2,5休講	2/15~ 3/ 3	1,500円 ※	午後① 12:00~13:30	わかば 初級A
				午後② 13:45~15:15	初級B 中 級
	第2期 5/30~6/30 火・金曜日 10回	4/ 1~ 4/15	1,500円 ※	午後① 12:00~13:30	わかば 初級A
				午後② 13:45~15:15	初級B 中 級
	第3期 9/1~10/6 火・金曜日 10回 9/19休講	7/15~ 7/30	1,500円 ※	午後① 12:00~13:30	初級B 中 級
				午後② 13:45~15:15	わかば 初級A
	第4期 10/24~11/28 火・金曜日 10回 11/3休講	9/ 1~ 9/20	1,500円 ※	午後① 12:00~13:30	わかば 初級A
				午後② 13:45~15:15	初級B 中 級
	第5期 12/12~1/30 火・金曜日 10回 12/26,29,1/2,5,9休講	11/ 1~ 11/15	1,500円 ※	午後① 12:00~13:30	わかば 初級A
				午後② 13:45~15:15	初級B 中 級
	第6期 2/9~3/19 火・金曜日 10回 2/13,23休講	1/ 4~ 1/18	1,500円 ※	午後① 12:00~13:30	初級B 中 級
				午後② 13:45~15:15	わかば 初級A
短 期 水 泳 教 室	第1期 7/4~7/21 火・金曜日 5回 7/18休講	5/15~ 5/31	1,000円 ※	午 前 10:15~11:45	バタフライ
				午後① 12:00~13:30	クロール
				午後② 13:45~15:15	平泳ぎ

< クラス・定員 >

※プール入場料が毎回別途大人410円かかります

- わかばクラス (定員 10人) … 全く泳げない方、初めて水泳を始める方
水慣れから始め、けのび、バタ足など水泳の基本を身につけることが目標
- 初級クラス (定員 15人) … クロールで10m以上泳げる方
- 初級Aクラス (定員 15人) … 手の動作や息継ぎなどクロールを身につけることが目標。背泳ぎの練習も行います。
- 初級Bクラス (定員 15人) … クロール・背泳ぎとも25m以上泳げるようになることが目標。平泳ぎの練習も行います。
- 中級クラス (定員 20人) … クロールと背泳ぎが25m以上泳げる方
クロール、背泳ぎの泳力向上と平泳ぎ、バタフライの泳法技術の習得が目標
- クロールクラス (定員 15人) … クロールで10m以上泳げる方
クロールの呼吸練習を中心に行い、クロールの泳法技術の習得が目標
- 平泳ぎクラス (定員 15人) … クロールが25m以上泳げる方で、平泳ぎは25m泳げない方
平泳ぎのキックの練習を中心に行い、平泳ぎの泳法技術の習得が目標
- バタフライクラス (定員 15人) … クロールが25m以上泳げる方で、バタフライは25m泳げない方
プル(手のかき)とキックのバランスとタイミング、リズムを基礎から練習し、バタフライの泳法技術の習得が目標