

## リージョンプラザ上越 令和6年度第1期水泳教室

申込方法は【往復はがき】か総合案内で【直接】の2種類です。往復はがきで申し込む場合は往信裏面に「水泳教室申込み」と明記の上、

①コース(番号)②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤性別⑥電話番号を記入しリージョンプラザ上越(〒942-0063上越市下門前446-2)までお送りください。

直接お申し込む場合は、総合案内にお越しいただき、申込用紙にご記入ください。

※受講人数が少ないコースは開講を見合わせる場合があります。(開講しない場合は電話連絡いたします。)

※教室の受講料には入場料とコインロッカー代が含まれておりませんので、毎回必要になります。

※申込みは3月5日④から先着順とさせていただきます。

※キッズ・初心者コースにお申込みの方は、泳力を下記のA～Dのいずれかから選択しご記入ください。

( A.水が怖い B.水に顔をつけられる C.水に頭まで潜ることができる D.一人で水に浮くことができる )

※教室回数券(一般11回 4,600円、小中学生11回 2,300円)がありますので、ご希望の方はお求めください。

入 場 料	シニアバスポート	310円
	高校生以上	620円
	小・中学生	310円
	幼児	無料
コインロッカー代		20円

番号	コース名	対象	コース内容	開催日			時間	定員	受講料	
				土	日	木				
①	親子	3歳以上の幼児と保護者(2人1組)	水中で親子のスキンシップと幼児の水慣れを図ります。	土	4/20、4/27、5/11、5/18、5/25、6/1、6/8、6/15、6/22、6/29、7/6		全11回	16:00～17:00	10組	4,850円
②	キッズ(水)	年長	水慣れと初歩の泳法を習得します。着替えも含めて自分1人で出来るようになります。	水	4/24、5/1、5/8、5/15、5/22、5/29、6/5、6/12、6/19、6/26、7/3、7/10		全12回	17:30～18:30	20人	3,500円
③	キッズ(木)	年中		木	4/25、5/2、5/9、5/16、5/23、5/30、6/6、6/13、6/20、6/27、7/4、7/11		全12回		10人	3,500円
④	小学生1、2年生	25m泳げない小学1、2年生	水慣れから初歩のクロールを習得します。	日	4/21、4/28、5/12、5/19、5/26、6/2、6/9、6/16、6/23、6/30、7/7		全11回	16:45～17:45	20人	3,250円
⑤	小学生日曜初心者	25m泳げない小学3年生以上						全11回	18:00～19:00	20人
⑥	小学生(火)	25m泳げない小学生		火	4/16、4/23、5/14、5/21、5/28、6/4、6/11、6/18、6/25、7/2、7/9、7/23		全12回	18:00～19:00	20人	3,500円
⑦	小学生(金)			金	4/19、4/26、5/10、5/17、5/24、5/31、6/7、6/14、6/21、6/28、7/5、7/12		全12回		30人	3,500円
⑧	中級	クロール・背泳ぎを無理なく25m泳げる小学4年生以上、中学生	土	4/20、4/27、5/11、5/18、5/25、6/1、6/8、6/15、6/22、6/29、7/6、7/13		全12回	10人		3,500円	
⑨	スイム火・木(週2回)	一般(泳力は問いません)	泳法の基本習得と水泳を楽しむながら体力の保持を図ります。	火・木	4/23、4/25、5/2、5/9、5/14、5/16、5/21、5/23、5/28、5/30、6/4、6/6、6/11、6/13、6/18、6/20、6/25、6/27、7/2、7/4、7/9、7/11、7/18、7/23		全24回	19:00～20:00	10人	8,900円
⑩	スイム(火)			火	4/16、4/23、5/14、5/21、5/28、6/4、6/11、6/18、6/25、7/2、7/9、7/23		全12回	10:00～11:00	10人	4,700円
⑪	スイム(木)			木	4/25、5/2、5/9、5/16、5/23、5/30、6/6、6/13、6/20、6/27、7/4、7/11		全12回		10人	4,700円
⑫	ヘルシー(水)	一般(泳力は問いません)	ダイエットや肩・腰・膝痛での運動不足を解消をします。	水	4/24、5/1、5/8、5/15、5/22、5/29、6/5、6/12、6/19、6/26、7/3、7/10		全12回		15人	4,700円
⑬	ヘルシー(金)			金	4/19、4/26、5/10、5/17、5/24、5/31、6/7、6/14、6/21、6/28、7/5、7/12		全12回	15人	4,700円	
⑭	水中運動(火)	一般(泳力は問いません)	水中の特性(浮力・抵抗・水温・圧力)を利用して無理のない全身運動を行います。	火	4/16、4/23、5/14、5/21、5/28、6/4、6/11、6/18、6/25、7/2、7/9、7/23		全12回	11:00～12:00	20人	4,700円
⑮	水中運動(木)			木	4/18、4/25、5/9、5/16、5/23、5/30、6/6、6/13、6/20、6/27、7/4、7/11		全12回		20人	4,700円
⑯	アクアエクササイズ	一般(泳力は問いません)	水中でエアロビクス運動を行います。	土	4/20、4/27、5/11、5/18、5/25、6/1、6/8、6/15、6/22、6/29、7/6、7/13		全12回	9:00～10:00	20人	4,700円
⑰	シニア水中運動(水)	60歳以上	水中の特性(浮力・抵抗・水温・圧力)を利用して無理のない全身運動を行います。	水	4/17、4/24、5/8、5/15、5/22、5/29、6/5、6/12、6/19、6/26、7/3、7/10		全12回	11:00～12:00	20人	4,700円
⑱	シニア水中運動(金)			金	4/19、4/26、5/10、5/17、5/24、5/31、6/7、6/14、6/21、6/28、7/5、7/12		全12回		20人	4,700円