

## リージョンプラザ上越 令和6年度第3期水泳教室

申込方法は、次の二つです。1.往復はがきで申し込む場合 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。

2.総合案内で直接お申し込む場合 総合案内に直接お越しいただき、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でご連絡いたします。)

※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、その料金が毎回必要になります。

※申込みは12月10日☎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 )

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

※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。

番号	コース名	対象	コース内容	開催日		時間	定員	受講料	
				曜日	回数				
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	1/25、2/1、2/8、2/15、2/22、3/1、3/8、3/15	全8回	16:00～17:00	10組	3,800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	1/22、2/5、2/19、2/26、3/5、3/12、3/19	全7回	17:30～18:30	20人	2,250円
③	キッズ(木)	年中		木	1/23、2/6、2/13、2/20、2/27、3/6、3/13	全7回		10人	2,250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	1/19、1/26、2/2、2/9、2/16、2/23、3/2、3/9、3/16	全9回	16:45～17:45	20人	2,750円
⑤	小学生日曜初心者	25m泳げない小学3年生以上					18:00～19:00	20人	2,750円
⑥	小学生(火)	25m泳げない小学生		火	1/21、2/4、2/18、3/4、3/11、3/18	全6回	18:00～19:00	20人	2,000円
⑦	小学生(金)			金	1/24、2/7、2/14、2/21、2/28、3/7、3/14	全7回		30人	2,250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	100m個人メドレーを目指した4種目の習得と練習をします。	土	1/25、2/1、2/8、2/15、2/22、3/1、3/8、3/15	全8回		10人	2,500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	1/21、1/23、2/4、2/6、2/13、2/18、2/20、2/27、3/4、3/6、3/11、3/13、3/18	全13回	19:00～20:00	10人	5,050円
⑩	スイム(火)			火	1/21、2/4、2/18、3/4、3/11、3/18	全6回	10:00～11:00	10人	2,600円
⑪	スイム(木)			木	1/23、2/6、2/13、2/20、2/27、3/6、3/13	全7回		10人	2,950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・膝痛での運動不足の解消を図ります。	水	1/22、2/5、2/19、2/26、3/5、3/12、3/19	全7回		15人	2,950円
⑬	ヘルシー(金)			金	1/24、2/7、2/14、2/21、2/28、3/7、3/14	全7回		15人	2,950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	1/21、2/4、2/18、3/4、3/11、3/18	全6回	11:00～12:00	20人	2,600円
⑮	水中運動(木)			木	1/23、2/6、2/13、2/20、2/27、3/6、3/13	全7回		20人	2,950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	1/25、2/1、2/8、2/15、2/22、3/1、3/8、3/15	全8回	9:00～10:00	20人	3,300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	1/22、2/5、2/19、2/26、3/5、3/12、3/19	全7回	11:00～12:00	20人	2,950円
⑱	シニア水中運動(金)			金	1/24、2/7、2/14、2/21、2/28、3/7、3/14	全7回		20人	2,950円