

リージョンプラザ上越 令和7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。直接お申し込みの場合は、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7日(金)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	
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 4/19、4/26、5/10、5/17、5/24、5/31、6/7、6/14、6/21、6/28、7/5	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 4/16、4/23、4/30、5/14、5/21、5/28、6/4、6/11、6/18、6/25、7/2、7/9、7/16	18:00～19:00	20人	3,750円	
③	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 4/20、4/27、5/11、5/18、5/25、6/1、6/8、6/15、6/22、6/29、7/6	16:45～17:45	20人	3,250円	
④	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	3,250円	
⑤	小学生(火)	25m泳げない小学生			火 4/15、4/22、5/13、5/20、5/27、6/3、6/10、6/17、6/24、7/1、7/8、7/15	18:00～19:00	20人	3,500円
⑥	小学生(金)				金 4/18、4/25、5/2、5/9、5/16、5/23、5/30、6/6、6/13、6/20、6/27、7/4、7/11、7/18	30人	4,000円	
⑦	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 4/19、4/26、5/10、5/17、5/24、5/31、6/7、6/14、6/21、6/28、7/5	18:00～19:00	10人	3,250円	
⑧	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みながら体力の保持を図ります。	火・木 4/15、4/17、4/22、4/24、5/1、5/8、5/13、5/15、5/20、5/22、5/27、5/29、6/3、6/5、6/10、6/12、6/17、6/19、6/24、6/26、7/1、7/3、7/8、7/10、7/15、7/18	19:00～20:00	10人	9,600円	
⑨	スイム(火)				火 4/15、4/22、5/13、5/20、5/27、6/3、6/10、6/17、6/24、7/1、7/8、7/15	10:00～11:00	10人	4,700円
⑩	スイム(木)				木 4/17、4/24、5/1、5/8、5/15、5/22、5/29、6/5、6/12、6/19、7/3、7/10、7/17	10人	5,050円	
⑪	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 4/16、4/23、4/30、5/14、5/21、5/28、6/4、6/11、6/18、7/2、7/9、7/16	15人
⑫	ヘルシー(金)	金 4/18、4/25、5/2、5/9、5/16、5/23、5/30、6/6、6/13、6/20、7/4、7/11、7/18	15人	5,050円				
⑬	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 4/15、4/22、5/13、5/20、5/27、6/3、6/10、6/17、6/24、7/1、7/8、7/15	11:00～12:00	20人	4,700円	
⑭	水中運動(木)				木 4/17、4/24、5/1、5/8、5/15、5/22、5/29、6/5、6/12、6/19、7/3、7/10、7/17	20人	5,050円	
⑮	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 4/19、4/26、5/10、5/17、5/24、5/31、6/7、6/14、6/21、6/28、7/5、7/12、7/19	9:00～10:00	20人	5,050円	
⑯	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 4/16、4/23、4/30、5/14、5/21、5/28、6/4、6/11、6/18、7/2、7/9、7/16	11:00～12:00	20人	4,700円	
⑰	シニア水中運動(金)				金 4/18、4/25、5/2、5/9、5/16、5/23、5/30、6/6、6/13、6/20、7/4、7/11、7/18	20人	5,050円	