

【お知らせ】改修工事のため、日程・受講料に変更がございます。

リージョンプラザ上越 令和5年度第2期水泳教室 (改)

申込方法は【往復はがき】が総合案内で【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8月4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	シニアパスポート	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	9/16、9/23、9/30、10/7、10/14、10/21 10/28、11/4、11/11、11/18、11/25、12/2	15:30～16:30	10組	5,200円 4,500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	9/20、9/27、10/4、10/11、10/18、10/25、 11/1、11/8、11/15、11/22、11/29、12/6	18:00～19:00	20人	3,500円 2,750円
③	キッズ(木)	年中		木	9/21、9/28、10/5、10/12、10/19、10/26、 11/2、11/9、11/16、11/30、12/7、12/14		10人	3,500円 2,750円
④	小学生1、2年生	25m泳げない 小学1、2年生		日	9/17、9/24、10/1、10/8、10/15、10/22 10/29、11/5、11/12、11/19、11/26、12/3		20人	3,500円 3,000円
⑤	小学生日曜初心者	25m泳げない 小学3年生以上	水慣れから初歩のクロールを習得します。	火	9/12、9/26、10/3、10/17、10/24、10/31 11/7、11/14、11/21、11/28、12/5、12/12	16:45～17:45	20人	3,500円 3,000円
⑥	小学生(火)	25m泳げない小学生		金	9/15、9/22、9/29、10/6、10/13、10/20 10/27、11/10、11/17、12/4、12/8、12/15		30人	3,500円 2,750円
⑦	小学生(金)			土	9/16、9/23、9/30、10/7、10/14、10/21 10/28、11/4、11/11、11/18、11/25、12/2		10人	3,500円 3,000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	火・木		9/14、9/21、9/26、9/28、10/3、10/5 10/12、10/17、10/19、10/24、10/26、10/31 11/2、11/7、11/9、11/14、11/16、11/21 11/28、11/30、12/5、12/7、12/12、12/14	10人
⑩	スイム(火)	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	9/12、9/26、10/3、10/17、10/24、10/31 11/7、11/14、11/21、11/28、12/5、12/12	19:00～20:00	10人	4,700円 3,300円
⑪	スイム(木)	木		9/21、9/28、10/5、10/12、10/19、10/26、 11/2、11/9、11/16、11/30、12/7、12/14	10人		4,700円 3,650円	
⑫	ヘルシー(水)	一般 (泳力は問いません)		水	9/20、9/27、10/4、10/11、10/18、10/25、 11/1、11/8、11/15、11/22、11/29、12/6		15人	4,700円 3,650円
⑬	ヘルシー(金)	金	9/15、9/22、9/29、10/6、10/13、10/20 10/27、11/10、11/17、12/4、12/8、12/15	15人	4,700円 3,650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	9/12、9/26、10/3、10/17、10/24、10/31 11/7、11/14、11/21、11/28、12/5、12/12	11:00～12:00	20人	4,700円 3,300円
⑮	水中運動(木)	木		9/21、9/28、10/5、10/12、10/19、10/26、 11/2、11/9、11/16、11/30、12/7、12/14	20人		4,700円 3,650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	9/16、9/23、9/30、10/7、10/14、10/21 10/28、11/4、11/11、11/18、11/25、12/2	9:00～10:00	20人	4,700円 4,000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	9/20、9/27、10/4、10/11、10/18、10/25、 11/1、11/8、11/15、11/22、11/29、12/6	11:00～12:00	20人	4,700円 3,650円
⑱	シニア水中運動(金)			金	9/15、9/22、9/29、10/6、10/13、10/20 10/27、11/10、11/17、12/4、12/8、12/15		20人	4,700円 3,650円