

# リージョンプラザ上越 令和4年度第2期水泳教室

申し込みは、往復はがきの往信裏面に「水泳教室申込み」と明記の上、①希望のコース番号、②郵便番号、③住所、④氏名(ふりがな)、⑤年齢、⑥性別、⑦小・中学生は学校名と新学年、⑧電話番号を記入し、8月14日(日)(必着)までにリージョンプラザ上越(〒942-0063上越市下門前446-2、☎025-544-2122)へ。直接申し込む場合は、返信用はがきを持参してください。1人で複数のコースを受講することもできます(1コースにつき、はがき1枚必要)。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。受講料のほか、毎回入場料とコインロッカー代が必要です。申込み多数のときは抽選します。

※キッズコースを初めて申し込む場合は、泳力をA～Dのいずれかの記号で記入してください。  
(A.水が怖い B.水面につけられる(口、鼻、顔) C.頭まで潜ることができる D.一人で浮くことができる)

※9月20日(火)、9/23(金)、10/11(火)、11/3(水)、11/23(水)、11/24(水)は休講です。

※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	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	開催日		時間	定員	受講料
①	小学生1.2年生	25m泳げない 小学1.2年生	日	9月11日. 18日. 25日 10月2日. 9日. 16日. 23日. 30日 11月6日. 13日. 20日. 27日 12月4日. 11日. 18日	18:00～19:00	60人	4,250円
②	小学生日曜初心者	25m泳げない 小学3年生以上		全15回			
③	小学生中級	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	9月10日. 17日. 24日、10月1日. 8日. 15日. 22日. 29日 11月5日. 12日. 19日. 26日、12月3日. 10日. 17日	18:00～19:00	60人	4,250円
④	小学生(火)	25m泳げない小学生	火	9月13日. 27日、10月4日. 18日. 25日 11月1日. 8日. 15日. 22日. 29日、12月6日. 13日	18:00～19:00	45人	3,500円
⑤	小学生(金)		金	9月16日. 30日、10月7日. 14日. 21日. 28日 11月4日. 11日. 18日. 25日、12月2日. 9日. 16日	45人	3,750円	
⑥	キッズ(水)		年長のみ	水	9月14日. 21日. 28日、10月5日. 12日. 19日. 26日 11月2日. 9日. 16日. 30日、12月7日. 14日	30人	3,750円
⑦	キッズ(木)	年中のみ	木	9月15日. 22日. 29日、10月6日. 13日. 20日. 27日 11月10日. 17日、12月1日. 8日. 15日	20人	3,500円	
⑧	親子-A(土)	3歳以上の幼児と 保護者(2人1組)	土	9月10日. 17日. 24日、10月1日. 8日. 15日. 22日. 29日 11月5日. 12日. 19日. 26日、12月3日. 10日. 17日	15:30～16:30	15組	4,500円
⑨	親子-B(土)					16:45～17:45	
⑩	スイム火・木(週2回)	中学生以上 (泳力は問いません)	火・木	9月13日. 15日. 22日. 27日. 29日 10月4日. 6日. 13日. 18日. 20日. 25日. 27日 11月1日. 8日. 10日. 15日. 17日. 22日. 29日 12月1日. 6日. 8日. 13日. 15日	19:00～20:00	20人	8,900円
⑪	スイム水・金(週2回)		水・金	9月14日. 16日. 21日. 28日. 30日 10月5日. 7日. 12日. 14日. 19日. 21日. 26日. 28日 11月2日. 4日. 9日. 11日. 16日. 18日. 25日. 30日 12月2日. 7日. 9日. 14日. 16日	20人	9,600円	
⑫	スイム(火)	一般 (泳力は問いません)	火	9月13日. 27日、10月4日. 18日. 25日 11月1日. 8日. 15日. 22日. 29日、12月6日. 13日	10:00～11:00	30人	4,700円
⑬	スイム(木)		木	9月15日. 22日. 29日、10月6日. 13日. 20日. 27日 11月10日. 17日、12月1日. 8日. 15日	30人	4,700円	
⑭	ヘルシー(水) ※初心者スイム・水中運動		水	9月14日. 21日. 28日、10月5日. 12日. 19日. 26日 11月2日. 9日. 16日. 30日、12月7日. 14日	30人	5,050円	
⑮	ヘルシー(金) ※初心者スイム・水中運動		金	9月16日. 30日、10月7日. 14日. 21日. 28日 11月4日. 11日. 18日. 25日、12月2日. 9日. 16日	30人	5,050円	
⑯	水中運動(火)		火	9月13日. 27日、10月4日. 18日. 25日 11月1日. 8日. 15日. 22日. 29日、12月6日. 13日	11:00～12:00	30人	4,700円
⑰	水中運動(木)		木	9月15日. 22日. 29日、10月6日. 13日. 20日. 27日 11月10日. 17日、12月1日. 8日. 15日	30人	4,700円	
⑱	シニア水中運動(水)		60歳以上	水	9月14日. 21日. 28日、10月5日. 12日. 19日. 26日 11月2日. 9日. 16日. 30日、12月7日. 14日	30人	5,050円
⑲	シニア水中運動(金)	金		9月16日. 30日、10月7日. 14日. 21日. 28日 11月4日. 11日. 18日. 25日、12月2日. 9日. 16日	30人	5,050円	
⑳	アクア・エクササイズ(土)	小学生以上	土	9月10日. 17日. 24日、10月1日. 15日. 22日. 29日 11月5日. 12日. 19日. 26日、12月3日. 10日. 17日. 24日	9:00～10:00	30人	5,750円