

## リージョンプラザ上越 令和4年度第3期水泳教室

申込方法は【往復はがき】か総合案内で【直接申込み】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、希望コース(番号)、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、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12月26日(土)までの先着順とさせていただきます。

※キッズ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

入 場 料	60歳以上	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
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月14日・21日・28日 2月4日・11日・18日・25日 3月4日・11日	15:30～16:30	10組	4,150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月18日・25日、2月1日・8日・15日・22日 3月1日・8日・15日	18:00～19:00	30人	2,750円
③	キッズ(木)	年中		木 1月19日・26日、2月2日・9日・16日 3月2日・9日・16日		25人	2,500円
④	小学生1・2年生	25m泳げない小学1・2年生		日 1月15日・22日・29日 2月5日・12日・19日・26日 3月5日・12日		30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	水慣れから初歩のクロールを習得します。	火 1月17日・24日・31日、2月7日・14日・21日・28日 3月7日・14日	16:45～17:45	30人	2,750円
⑥	小学生(火)	25m泳げない小学生		金 1月20日・27日、2月3日・10日・17日・24日 3月3日・10日・17日		40人	2,750円
⑦	小学生(金)			土 1月14日・21日・28日、2月4日・11日・18日・25日 3月4日・11日		10人	2,750円
⑧	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	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月14日・21日・28日、2月4日・11日・18日・25日 3月4日・11日	19:00～20:00	10人	6,450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みながら体力の保持を図ります。	火・木 1月17日・19日・24日・26日・31日 2月2日・7日・9日・14日・16日・21日・28日 3月2日・7日・9日・14日・16日	10:00～11:00	10人	3,650円
⑩	スイム(火)			火 1月17日・24日・31日、2月7日・14日・21日・28日 3月7日・14日		10人	3,650円
⑪	スイム(木)			木 1月19日・26日、2月2日・9日・16日 3月2日・9日・16日		10人	3,300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・膝痛で運動不足の解消をします。	水 1月18日・25日、2月1日・8日・15日・22日 3月1日・8日・15日	11:00～12:00	15人	3,650円
⑬	ヘルシー(金)			金 1月20日・27日、2月3日・10日・17日・24日 3月3日・10日・17日		15人	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 1月17日・24日・31日、2月7日・14日・21日・28日 3月7日・14日	11:00～12:00	30人	3,650円
⑮	水中運動(木)			木 1月19日・26日、2月2日・9日・16日 3月2日・9日・16日		30人	3,300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月14日・21日・28日、2月4日・11日・18日・25日 3月4日・11日	9:00～10:00	20人	3,650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月18日・25日、2月1日・8日・15日・22日 3月3日・10日・17日	11:00～12:00	20人	3,650円
⑱	シニア水中運動(金)			金 1月20日・27日、2月3日・10日・17日・24日 3月3日・10日・17日		20人	3,650円