

## リージョンプラザ上越 令和5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3月7日④から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 )

※5月2日④～5月7日⑤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	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	4/22、4/29、5/13、5/20、5/27、6/3、6/10、6/17、6/24、7/1、7/8、7/15	全12回	15:30～16:30	10組 5,200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	4/19、4/26、5/10、5/17、5/24、5/31、6/7、6/14、6/21、6/28、7/5、7/12	全12回	18:00～19:00	30人 3,500円
③	キッズ(木)	年中		木	4/20、4/27、5/11、5/18、5/25、6/1、6/8、6/15、6/22、6/29、7/6、7/13	全12回		25人 3,500円
④	小学生1、2年生	25m泳げない小学1・2年生		日	4/23、4/30、5/14、5/21、5/28、6/4、6/11、6/18、6/25、7/2、7/9、7/16	全12回		30人 3,500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	4/18、4/25、5/9、5/16、5/23、5/30、6/6、6/13、6/20、6/27、7/4、7/11	全12回	16:45～17:45	30人 3,500円
⑥	小学生(火)	25m泳げない小学生		金	4/21、4/28、5/12、5/19、5/26、6/2、6/9、6/16、6/23、6/30、7/7、7/14	全12回	18:00～19:00	40人 3,500円
⑦	小学生(金)		土	4/22、4/29、5/13、5/20、5/27、6/3、6/10、6/17、6/24、7/1、7/8、7/15	全12回	10人 3,500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。	火・木	4/18、4/20、4/25、4/27、5/9、5/11、5/16、5/18、5/23、5/25、5/30、6/1、6/6、6/8、6/13、6/15、6/20、6/22、6/27、6/29、7/4、7/6、7/11、7/13	全24回	19:00～20:00	10人 8,900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	4/18、4/25、5/9、5/16、5/23、5/30、6/6、6/13、6/20、6/27、7/4、7/11	全12回	10:00～11:00	10人 4,700円
⑩	スイム(火)			木	4/20、4/27、5/11、5/18、5/25、6/1、6/8、6/15、6/22、6/29、7/6、7/13	全12回		10人 4,700円
⑪	スイム(木)			水	4/19、4/26、5/10、5/17、5/24、5/31、6/7、6/14、6/21、6/28、7/5、7/12	全12回		15人 4,700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・膝痛での運動不足を解消をします。	金	4/21、4/28、5/12、5/19、5/26、6/2、6/9、6/16、6/23、6/30、7/7、7/14	全12回	15人 4,700円	
⑬	ヘルシー(金)			火	4/18、4/25、5/9、5/16、5/23、5/30、6/6、6/13、6/20、6/27、7/4、7/11	全12回	30人 4,700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。	木	4/20、4/27、5/11、5/18、5/25、6/1、6/8、6/15、6/22、6/29、7/6、7/13	全12回	30人 4,700円	
⑮	水中運動(木)			土	4/22、4/29、5/13、5/20、5/27、6/3、6/10、6/17、6/24、7/1、7/8、7/15	全12回	9:00～10:00	20人 4,700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。	水	4/19、4/26、5/10、5/17、5/24、5/31、6/7、6/14、6/21、6/28、7/5、7/12	全12回	11:00～12:00	20人 4,700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。	金	4/21、4/28、5/12、5/19、5/26、6/2、6/9、6/16、6/23、6/30、7/7、7/14	全12回	20人 4,700円	
⑱	シニア水中運動(金)			水	4/19、4/26、5/10、5/17、5/24、5/31、6/7、6/14、6/21、6/28、7/5、7/12	全12回	20人 4,700円	