

リージョンプラザ上越 令和6年度第2期水泳教室

申込方法は、次の二つです。1.往復はがきで申し込む場合 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。

2.総合案内で直接お申し込む場合 総合案内に直接お越しいただき、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でご連絡いたします。)

※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、その料金が毎回必要になります。

※申込みは8月5日⑨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	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

※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	9/14、9/21、9/28、10/5、10/12、10/19、10/26、11/2、11/9、11/16、11/30、12/7、12/14	16:00～17:00	10組	5,550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	9/11、9/18、9/25、10/2、10/9、10/16、10/23、10/30、11/6、11/13、11/20、11/27、12/4、12/11、12/18	17:30～18:30	20人	4,250円		
③	キッズ(木)	年中		木	9/12、9/19、9/26、10/3、10/10、10/17、10/24、10/31、11/7、11/14、11/21、11/28、12/5、12/12、12/19		10人	4,250円		
④	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	9/15、9/29、10/6、10/13、10/20、10/27、11/10、11/17、11/24、12/1、12/8、12/15	16:45～17:45	20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								
⑥	小学生(火)	25m泳げない小学生		火	9/10、10/1、10/8、10/22、10/29、11/12、11/19、11/26、12/3、12/10、12/17	18:00～19:00	20人	3,250円		
⑦	小学生(金)		金	9/13、9/20、9/27、10/4、10/11、10/18、10/25、11/1、11/8、11/15、11/22、11/29、12/6、12/13、12/20	30人	4,250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。	土	9/14、9/21、9/28、10/5、10/12、10/19、10/26、11/2、11/9、11/16、11/30、12/7、12/14	18:00～19:00	10人	3,750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・木	9/10、9/12、9/19、9/26、10/1、10/3、10/8、10/10、10/17、10/22、10/24、10/29、10/31、11/7、11/12、11/14、11/19、11/21、11/26、11/28、12/3、12/5、12/10、12/12、12/17	19:00～20:00	10人	9,250円		
⑩	スイム(火)			火	9/10、10/1、10/8、10/22、10/29、11/12、11/19、11/26、12/3、12/10、12/17				10人	4,350円
⑪	スイム(木)			木	9/12、9/19、9/26、10/3、10/10、10/17、10/24、10/31、11/7、11/14、11/21、11/28、12/5、12/12、12/19				10人	5,750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・膝痛での運動不足の解消を図ります。	水	9/11、9/18、9/25、10/2、10/9、10/16、10/23、10/30、11/6、11/13、11/20、11/27、12/4、12/11、12/18	10:00～11:00	15人	5,750円		
⑬	ヘルシー(金)			金	9/13、9/20、9/27、10/4、10/11、10/18、10/25、11/1、11/8、11/15、11/22、11/29、12/6、12/13、12/20				15人	5,750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	9/10、10/1、10/8、10/22、10/29、11/12、11/19、11/26、12/3、12/10、12/17	11:00～12:00	20人	4,350円		
⑮	水中運動(木)			木	9/12、9/19、9/26、10/3、10/10、10/17、10/24、10/31、11/7、11/14、11/21、11/28、12/5、12/12、12/19				20人	5,750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	9/14、9/21、9/28、10/5、10/12、10/19、10/26、11/2、11/9、11/16、11/30、12/7、12/14	9:00～10:00	20人	5,050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	9/11、9/18、9/25、10/2、10/9、10/16、10/23、10/30、11/6、11/13、11/20、11/27、12/4、12/11、12/18	11:00～12:00	20人	5,750円		
⑱	シニア水中運動(金)			金	9/13、9/20、9/27、10/4、10/11、10/18、10/25、11/1、11/8、11/15、11/22、11/29、12/6、12/13、12/20				20人	5,750円