

## リージョンプラザ上越 令和8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(土)から**先着順**とさせていただきます。

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 4/18、4/25、5/2、5/9、5/16、5/23、5/30、6/6、6/13、6/20、6/27、7/4	16:00~17:00	10組	5,200円
②	小学生日曜	25m泳げない小学生	水慣れから初歩のクロールを習得します。	日 4/19、4/26、5/10、5/17、5/24、5/31、6/7、6/14、6/21、6/28、7/5	17:30~18:30	20人	3,250円
③	小学生(火)	25m泳げない小学生		火 4/14、4/21、4/28、5/12、5/19、5/26、6/2、6/9、6/16、6/23、6/30、7/7	18:00~19:00	20人	3,500円
④	小学生(金)			金 4/17、4/24、5/1、5/8、5/15、5/22、5/29、6/5、6/12、6/19、6/26、7/3	30人	3,500円	
⑤	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 4/18、4/25、5/2、5/9、5/16、5/23、5/30、6/6、6/13、6/20、6/27、7/4	18:00~19:00	10人	3,500円
⑥	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 4/14、4/16、4/21、4/23、4/28、5/12、5/14、5/19、5/21、5/26、5/28、6/2、6/4、6/9、6/11、6/16、6/18、6/23、6/25、6/30、7/2、7/7	19:00~20:00	10人	8,200円
⑦	スイム(火)			火 4/14、4/21、4/28、5/12、5/19、5/26、6/2、6/9、6/16、6/23、6/30、7/7	10:00~11:00	10人	4,700円
⑧	スイム(木)			木 4/16、4/23、5/14、5/21、5/28、6/4、6/11、6/18、6/25、7/2	10人	4,000円	
⑨	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。	水 4/15、4/22、5/13、5/20、5/27、6/3、6/10、6/17、6/24、7/1	15人
⑩	ヘルシー(金)	金 4/17、4/24、5/1、5/8、5/15、5/22、5/29、6/5、6/12、6/19、6/26、7/3	15人			4,700円	
⑪	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 4/14、4/21、4/28、5/12、5/19、5/26、6/2、6/9、6/16、6/23、6/30、7/7	11:00~12:00	20人	4,700円
⑫	水中運動(木)			木 4/16、4/23、5/14、5/21、5/28、6/4、6/11、6/18、6/25、7/2	20人	4,000円	
⑬	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 4/18、4/25、5/2、5/9、5/16、5/23、5/30、6/6、6/13、6/20、6/27、7/4	9:00~10:00	20人	4,700円
⑭	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 4/15、4/22、5/13、5/20、5/27、6/3、6/10、6/17、6/24、7/1	11:00~12:00	20人	4,000円
⑮	シニア水中運動(金)			金 4/17、4/24、5/1、5/8、5/15、5/22、5/29、6/5、6/12、6/19、6/26、7/3	20人	4,700円	