

## リージョンプラザ上越 令和7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】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12月2日(火)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	シニアパスポート	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	1/10、1/17、1/24、1/31、2/7、2/14、2/21、2/28、3/7、3/14、3/21	全11回	16:00～17:00	10組 4,850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	1/14、1/21、1/28、2/4、2/18、2/25、3/4、3/11、3/18	全9回	18:00～19:00	20人 2,750円
③	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	1/11、1/18、1/25、2/1、2/8、2/15、2/22、3/1、3/8、3/15	全10回	16:45～17:45	20人 3,000円
④	小学生日曜初心者	25m泳げない小学3年生以上					17:00～18:00	20人 3,000円
⑤	小学生(火)	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。	火	1/20、1/27、2/3、2/10、2/17、3/3、3/10、3/17、3/24	全9回	18:00～19:00	20人 2,750円
⑥	小学生(金)			金	1/16、1/23、1/30、2/6、2/13、2/20、2/27、3/6、3/13	全9回		30人 2,750円
⑦	中級			土	1/10、1/17、1/24、1/31、2/7、2/14、2/21、2/28、3/7、3/14、3/21	全11回		10人 3,250円
⑧	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	1/15、1/20、1/22、1/27、1/29、2/3、2/5、2/10、2/12、2/17、2/19、2/26、3/3、3/5、3/10、3/12、3/17、3/19	全18回	19:00～20:00	10人 6,800円
⑨	スイム(火)			火	1/20、1/27、2/3、2/10、2/17、3/3、3/10、3/17、3/24	全9回	10:00～11:00	10人 3,650円
⑩	スイム(木)			木	1/15、1/22、1/29、2/5、2/12、2/19、2/26、3/5、3/12、3/19	全10回		10人 4,000円
⑪	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	1/14、1/21、1/28、2/4、2/18、2/25、3/4、3/11、3/18	全9回		15人 3,650円
⑫	ヘルシー(金)			金	1/16、1/23、1/30、2/6、2/13、2/20、2/27、3/6、3/13	全9回		15人 3,650円
⑬	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	1/20、1/27、2/3、2/10、2/17、3/3、3/10、3/17、3/24	全9回	11:00～12:00	20人 3,650円
⑭	水中運動(木)			木	1/15、1/22、1/29、2/5、2/12、2/19、2/26、3/5、3/12、3/19	全10回		20人 4,000円
⑮	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	1/10、1/17、1/24、1/31、2/7、2/14、2/21、2/28、3/7、3/14、3/21	全11回	9:00～10:00	20人 4,350円
⑯	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	1/14、1/21、1/28、2/4、2/18、2/25、3/4、3/11、3/18	全9回	11:00～12:00	20人 3,650円
⑰	シニア水中運動(金)			金	1/16、1/23、1/30、2/6、2/13、2/20、2/27、3/6、3/13	全9回		20人 3,650円