

## 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一代が含まれておりますので、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
コインロッカ一代	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 17:00~18:00	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				18:00~19:00	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		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	18:00~19:00	30人	2,750円	
⑦	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 1/10、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み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	10:00~11:00	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・膝などの運動不足を解消します。	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		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	11:00~12:00	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		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	11:00~12:00	20人	3,650円	