

## 平成23年度 スポーツ教室開催計画

## 遊水館

教室名	期	期間	曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容
アクア&エクササイズ	春	4月8日～6月17日	金	10:30～11:30	10回	15歳以上 (中学生を除く)	40名	参加料 3,000円 入場料別	水中での健康づくりとフィットネス。音楽に合わせて楽しく体を動かして運動不足の解消を図ります。
	秋	9月14日～11月16日	水		10回		40名		
	冬	1月12日～3月15日	木		10回		40名		
水中健康運動	春	4月7日～6月16日	木	11:45～12:45	10回	15歳以上 (中学生を除く)	40名	参加料 3,000円 入場料別	水の特性を生かした水中ウォーキングや、効果的な運動を行い、健康増進と体力の向上を図ります。
	秋	9月16日～11月25日	金	10:30～11:30	10回		40名		
	冬	1月11日～3月14日	水	10:30～11:30	10回		40名		
ナイト水中健康運動	春	4月5日～6月14日	火	19:30～20:30	10回	15歳以上 (中学生を除く)	15名	参加料 2,000円 入場料別	
水中歩行&ストレッチ	春	4月6日～6月15日	水	10:30～11:30	10回	15歳以上 (中学生を除く)	40名	参加料 3,000円 入場料別	正しい水中歩行の仕方や水中でのストレッチの方法を学び、より効果的に水中トレーニングを行います。
	秋	9月15日～11月24日	木	11:45～12:45	10回		40名		
	冬	1月13日～3月16日	金	10:30～11:30	10回		40名		
初めてのクロール	春	4月6日～6月15日	水	11:45～12:45	10回	15歳以上 (中学生を除く)	15名	参加料 2,000円 入場料別	水泳をこれから始めようと思っている方や、25m泳げない方が対象です。水に浮く・バタ足・呼吸法など泳ぎの基本から始めます。
	秋	9月16日～11月25日	金		10回		15名		
	冬	1月13日～3月16日	金		10回		15名		
のんびりクロール	春	4月8日～6月17日	金	11:45～12:45	10回	15歳以上 (中学生を除く)	15名	参加料 2,000円 入場料別	クロール25m泳げる方が対象です。きれいなフォームで50m完泳を目指します。
	秋	9月14日～11月16日	水		10回		15名		
	冬	1月12日～3月15日	水		10回		15名		
背泳ぎ	春	4月7日～6月16日	木	10:30～11:30	10回	15歳以上 (中学生を除く)	15名	参加料 2,000円 入場料別	クロール25m泳げる方が対象です。背泳ぎの基礎を身に付け25m完泳を目指します。
	秋	9月15日～11月24日	木	10:30～11:30	10回		15名		
平泳ぎ	春	4月7日～6月16日	木	10:30～11:30	10回	15歳以上 (中学生を除く)	15名	参加料 2,000円 入場料別	クロール25m泳げる方が対象です。平泳ぎの基礎を身に付け25m完泳を目指します。
	秋	9月16日～11月25日	金	11:45～12:45	10回		15名		
バタフライ	春	4月6日～6月15日	水	11:45～12:45	10回	15歳以上 (中学生を除く)	15名	参加料 2,000円 入場料別	クロール・背泳ぎ・平泳ぎで25m泳げる方が対象です。バタフライの基礎を身に付け25m完泳を目指します。
	秋	9月14日～11月16日	水		10回		15名		
	冬	1月12日～3月15日	木		10回		15名		
ナイトクロール&背泳ぎ	春	4月7日～6月16日	木	19:30～20:30	10回	15歳以上 (中学生を除く)	15名	参加料 2,000円 入場料別	クロール・背泳ぎの基本練習を行い25m完泳を目指します。
ナイトクロール&平泳ぎ	春	4月5日～6月14日	火	19:30～20:30	10回	15歳以上 (中学生を除く)	15名	参加料 2,000円 入場料別	クロール・平泳ぎの基本練習を行い25m完泳を目指します。
背泳ぎ&平泳ぎ	春	4月8日～6月17日	金	11:45～12:45	10回	15歳以上 (中学生を除く)	15名	参加料 2,000円 入場料別	背泳ぎ・平泳ぎの基本練習を行い25m完泳を目指します。
ナイトクロール上級	春	4月9日～6月11日	土	19:30～20:30	10回	15歳以上 (中学生を除く)	15名	参加料 2,000円 入場料別	体力強化・フォーム向上を目的とした教室です。クロールを中心にインターバルトレーニングを取り入れた練習を行います。
	秋	9月17日～11月19日	土	19:30～20:30	10回		15名		
泳力アップ	春	4月5日～6月14日	火	11:45～12:45	10回	15歳以上 (中学生を除く)	30名	参加料 2,000円 入場料別	4種目泳げる方が対象です。クロールを中心としたメニューで体力強化を目的に1,000m～1,500mの練習を行います。
	秋	9月13日～11月29日	火		10回		30名		
	冬	1月11日～3月14日	水		10回		30名		
はつらつスイム	春	4月8日～6月17日	金	11:45～12:45	10回	65歳以上	15名	参加料 2,000円 入場料別	65歳以上の方でクロールを50m以上泳げる方が対象です。楽しく泳ぎながら泳力の向上を目指しましょう。
	秋	9月15日～11月24日	木	10:30～11:30	10回		15名		
幼児教室 火曜	春	4月5日～6月14日	火	16:30～17:30	10回	5～6歳 (未就学児)	20名	参加料 2,000円 入場料別	
	秋	9月13日～11月29日	火		10回		20名		
	冬	1月17日～3月27日	火		10回		20名		
幼児教室 水曜	春	4月6日～6月15日	水	16:30～17:30	10回	5～6歳 (未就学児)	20名	参加料 2,000円 入場料別	バタ足ができることを目標に、水中歩行や顔付けの練習から水慣れやジャンプ呼吸・伏し浮きまでを練習します。
	秋	9月14日～11月16日	水		10回		20名		
	冬	1月11日～3月14日	水		10回		20名		
幼児教室 木曜	春	4月7日～6月16日	木	16:30～17:30	10回	5～6歳 (未就学児)	20名	参加料 2,000円 入場料別	
	秋	9月15日～11月24日	木		10回		20名		
	冬	1月12日～3月15日	木		10回		20名		
幼児教室 金曜	春	4月8日～6月17日	金	16:30～17:30	10回	5～6歳 (未就学児)	20名	参加料 2,000円 入場料別	
	秋	9月16日～11月25日	金		10回		20名		
	冬	1月13日～3月16日	金		10回		20名		
小学生教室 火曜	春	4月5日～6月14日	火	17:30～18:30	10回	小学生	35名	参加料 2,500円 入場料別	
	秋	9月13日～11月29日	火		10回		35名		
	冬	1月17日～3月27日	火		10回		30名		
小学生教室 水曜	春	4月6日～6月15日	水	17:30～18:30	10回	小学生	35名	参加料 2,500円 入場料別	水慣れからバタフライまで泳力別に練習します。
	秋	9月14日～11月16日	水		10回		35名		
	冬	1月11日～3月14日	水		10回		30名		
小学生教室 木曜	春	4月7日～6月16日	木	17:30～18:30	10回	小学生	35名	参加料 2,500円 入場料別	
	秋	9月15日～11月24日	木		10回		35名		
	冬	1月12日～3月15日	木		10回		30名		
小学生教室 金曜	春	4月8日～6月17日	金	17:30～18:30	10回	小学生	35名	参加料 2,500円 入場料別	
	秋	9月16日～11月25日	金		10回		35名		
	冬	1月13日～3月16日	金		10回		30名		
ちびっ子水泳教室	冬	1月14日～3月24日	土	10:30～11:30	10回	小学1年～4年	15名	参加料 2,000円 入場料別	水遊びを通して水泳の苦手意識をなくすとともにプールの楽しさを知ってもらおう教室です。
ナイト個人レッスン	冬	1月14日～1月28日	土	18:45～19:45	3回	15歳以上 (中学生を除く)	5名	参加料 1,000円 入場料別	自らの動きを確認しながら、理想のフォームを習得することを目的とした教室です。
		2月3日～2月17日		3回	5名				
		3月3日～3月17日		3回	5名				
園児水泳		6月21日～9月9日		9:45～10:30 10:45～11:30	47回	北区内幼稚園・保育園の年中・年長	-	1人1回500円 入館料は減免	顔付け・水慣れ・水遊びを通して、健全な発育発達を促すとともに、水の事故から身を守る術を習得します。