

平成24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5日～6月14日	木	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	音楽に合わせて水中で身体を動かします
	秋	10月4日～12月6日	木		10回		40名		
	冬	1月11日～3月15日	金		10回		40名		
水中健康運動	春	4月11日～6月13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	水の特性を活かした水中ウォーキングやストレッチなどを行います。
	秋	10月3日～12月5日	水		10回		40名		
	冬	1月10日～3月14日	木		10回		40名		
レインボー水中運動	春	4月6日～6月15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	筋力、基礎体力の維持向上や骨粗しょう症、転倒の防止を図ります
	秋	10月5日～12月14日	金		10回		40名		
	冬	1月9日～3月13日	水		10回		40名		
初めてのクロール	春	4月5日～6月14日	木	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	10月3日～12月5日	水		10回		15名		
	冬	1月11日～3月15日	金		10回		15名		
のんびりクロール	春	4月11日～6月13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50M泳げない方が対象です。きれいなフォームで50M完泳を目指します。
	秋	10月4日～12月6日	木		10回		15名		
	冬	1月10日～3月14日	木		10回		15名		
背泳ぎ	春	4月11日～6月13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25M泳げて背泳ぎ25M泳げない方が対象です。背泳ぎの基本練習を行い25M完泳を目指します。
	秋	10月4日～12月6日	木		10回		15名		
	冬	1月11日～3月15日	木		10回		15名		
平泳ぎ	春	4月5日～6月14日	木	10:30～11:30 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泳げて平泳ぎ25M泳げない方が対象です。平泳ぎの基本練習を行い25M完泳を目指します。
	秋	10月3日～12月5日	水		10回		15名		
	冬	1月10日～3月14日	木		10回		15名		
バタフライ	春	4月6日～6月15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泳げてバタフライ25M泳げない方が対象です。バタフライの基本練習を行い25M完泳を目指します。
	秋	10月2日～12月11日	火		10回		15名		
	冬	1月8日～3月26日	金		10回		15名		
スキルアップ 背泳ぎ&平泳ぎ	秋	10月2日～12月11日	火	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25M泳げる方でさらなるスキルアップを目指します。
スキルアップクロール	春	4月6日～6月15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	体力強化、フォーム向上を目標とし、クロールを中心としたメニューにインターバルトレーニングを交えた練習を行います
ナイトスキルアップクロール	秋	10月6日～12月15日	土	18:30～19:30	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、フォーム向上を目標とし、クロールを中心としたメニューにインターバルトレーニングを交えた練習を行います
ナイト泳力アップ	冬	1月12日～3月16日	土	18:30～19:30	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。
ナイト初めてのクロール	春	4月5日～6月14日	土	18:30～19:30	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。
ナイトバタフライ	冬	1月12日～3月16日	土	17:30～18:30	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泳げてバタフライ25M泳げない方が対象です。バタフライの基本練習を行い25M完泳を目指します。
ナイトのんびりクロール	春	4月7日～6月16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	クロール50M泳げない方が対象です。きれいなフォームで50M完泳を目指します。
ナイトスキルアップ 背泳ぎ&平泳ぎ	秋	10月6日～12月15日	土	17:30～18:30	10回	15歳以上 (中学生を除く)	15名	参加料 2,000円 入場料別	背泳ぎ・平泳ぎ25M泳げる方でさらなるスキルアップを目指します。
泳力アップ	春	4月10日～6月19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	10月5日～12月14日	金		10回		30名		
	冬	1月9日～3月13日	水		10回		30名		
はつらつスイム	春	4月5日～6月14日	木	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以上泳げることが目標です。楽しく泳ぎながら泳力の向上を目指しましょう。
	秋	10月4日～12月6日	木		10回		15名		
	冬	1月9日～3月13日	水		10回		15名		
幼児教室 火曜	春	4月10日～6月19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	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	10月2日～12月11日	火		10回		20名		
	冬	1月8日～3月26日	火		10回		20名		
幼児教室 水曜	春	4月11日～6月13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	
	秋	10月3日～12月5日	水		10回		20名		
	冬	1月9日～3月13日	水		10回		20名		
幼児教室 木曜	春	4月5日～6月14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	10月4日～12月6日	木		10回		20名		
	冬	1月10日～3月14日	木		10回		20名		
幼児教室 金曜	春	4月6日～6月15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	10月5日～12月14日	金		10回		20名		
	冬	1月11日～3月15日	金		10回		20名		
小学生教室 火曜	春	4月10日～6月19日	火	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	10月2日～12月11日	火		10回		35名		
	冬	1月8日～3月26日	火		10回		35名		
小学生教室 水曜	春	4月11日～6月13日	水	17:30～18:30	10回	小学生	35名	参加料 2,500円 入場料別	
	秋	10月3日～12月5日	水		10回		35名		
	冬	1月9日～3月13日	水		10回		35名		
小学生教室 木曜	春	4月5日～6月14日	木	17:30～18:30	10回	小学生	35名	参加料 2,500円 入場料別	
	秋	10月4日～12月6日	木		10回		35名		
	冬	1月10日～3月14日	木		10回		35名		
小学生教室 金曜	春	4月6日～6月15日	金	17:30～18:30	10回	小学生	35名	参加料 2,500円 入場料別	
	秋	10月5日～12月14日	金		10回		35名		
	冬	1月11日～3月15日	金		10回		35名		
園児水泳		6月20日～9月14日		9:45～10:30 10:45～11:30	49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。