

平成26年度 白根総合公園屋内プール スポーツ教室

(8教室43コマ)

No.	教室名	期	日程										曜日	時間	対象	定員	費用 (参加料)	内容
			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩						
1	みんなの水泳 はじめてクロール コース	冬	1/26	2/2	2/9	16	23	3/2	9	16	/	/	月	10:30~ 11:30	泳げない 15歳以上 (中学生を除く)	各コース 15名	参加料1,600円 入場料(1回)500円	水慣れからはじめ、クロールで25m完泳を目指します。
2	みんなの水泳 しっかりクロール コース	冬	1/26	2/2	2/9	16	23	3/2	9	16	/	/	月	10:30~ 11:30	クロール・背泳ぎで 25m泳げる 15歳以上 (中学生を除く)			ターンを習得し、クロールで50m完泳を目指します。
3	みんなの水泳 平泳ぎ・バタフライ コース	冬	1/26	2/2	2/9	16	23	3/2	9	16	/	/	月	10:30~ 11:30	クロール・背泳ぎで 50m泳げる 15歳以上 (中学生を除く)			平泳ぎ・バタフライで25m完泳を目指します。
4	無料体験 プールde健康	冬	12/12	/	/	/	/	/	/	/	/	/	金	10:30~ 11:30	15歳以上 (中学生を除く)	各70名	参加料・入場料 無料	プールde健康の無料体験会です。
5	無料体験 アクアエクササイズ	冬	12/13	/	/	/	/	/	/	/	/	/	土	10:30~ 11:15			参加料・入場料 無料	アクアエクササイズの無料体験会です。
6	プールde健康	冬	1/23	30	2/6	13	20	27	3/6	13	/	/	金	10:30~ 11:30			参加料400円 入場料(1回)500円	水中でのウオーキング、筋力トレーニング、レクリエーション等で健康の維持増進を図ります。
7	アクアエクササイズ	冬	1/24	31	2/7	14	21	28	3/7	14	/	/	土	10:30~ 11:30			参加料1,600円 入場料(1回)500円	水中で行うエアロビクスダンスです。
8	親子deちゅぷ*	冬	2/26	/	/	/	/	/	/	/	/	/	木	10:30~ 11:30	幼児と 保護者	30組	参加料なし 保護者のみ 入場料(1回)500円	浮き具等を使用し、親子で触れ合い、楽しく遊びます。