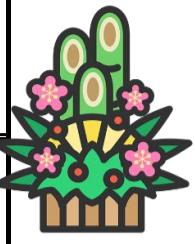
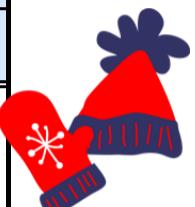


元気ぶらざ 2025年度 3期 水泳教室 【1/6(火)～3/18(金)】

● 教室スケジュール

※ 2/11(水) はお休みです。

	10時	11時	12時	15時	16時	17時	18時	19時	
火	① はじめて水泳	③ のびのびウォーキング	⑤ 中級水泳 1		⑯ わくわくこども水泳 1	⑮ めざせ！完泳クロール・背泳ぎ 1			
	② 初級水泳 1	④ 上級水泳 1			⑭ いちからクロール 1	⑯ 攻略！平泳ぎ 1			
水				⑦ プールだいすき！1	⑮ わくわくこども水泳 2	⑲ いちからクロール 2			
					⑳ めざせ！完泳クロール・背泳ぎ 2				
木	⑥ 初級水泳 2	⑧ 上級水泳 2	⑩ しっかり水中エクササイズ		㉑ プールだいすき！2	㉒ わくわくこども水泳 3		㉑ ナイト初級水泳	
	⑦ 中級水泳 2	⑨ 4種目ステップアップ			㉓ わくわく小学生水泳	㉔ わくわくこども水泳 4		㉒ ナイトウォーキング&トレーニング	
金					㉕ いちからクロール 3	㉖ めざせ！完泳クロール・背泳ぎ 3	㉗ 攻略！平泳ぎ 2	㉘ アタック！バタフライ	㉙ ジュニアレベルアップ

18歳以上の方 対象

3歳～未就学児 対象

5歳～小2 対象

小学生 対象

小3～小6 対象

小3～中学生 対象

● コース内容



おとなクラス (18歳以上の方)



基礎・初歩コース	① はじめて水泳	10:00～11:00	1/6(火)～3/10(火)
対象：18歳以上の方			
水慣れからバタ足、水泳の基礎やクロールまでの動作を習得し、クロール12.5m 完泳を目指します。 初心者の方でも安心して受講できます。			
定員：10名		全10回：9,000円	

泳法習得コース	② 初級水泳 1 (クロール・背泳ぎ)	10:00～11:00	1/6(火)～3/10(火)
	⑥ 初級水泳 2 (クロール・背泳ぎ)	10:00～11:00	1/8(木)～3/12(木)
	⑪ ナイト初級水泳 (クロール・背泳ぎ)	18:30～19:30	1/8(木)～3/12(木)
対象：18歳以上で <u>面キック10m以上泳げる方</u> ※面キック…顔をつけたままのバタ足			
クロールと背泳ぎの習得と25m完泳を目指します。		定員：各 10名	
		全10回：各 9,000円	

泳法習得コース	⑤ 中級水泳 1 (平泳ぎ)	12:00～13:00	1/6(火)～3/10(火)
	⑦ 中級水泳 2 (平泳ぎ)	10:00～11:00	1/8(木)～3/12(木)
対象：18歳以上で <u>クロール、背泳ぎ25m以上泳げる方</u>			
平泳ぎの習得と25m完泳を目指します。		定員：各10名	
		全10回：各 9,000円	

泳法習得・レベルアップコース	④ 上級水泳 1 (バタフライ)	11:00～12:00	1/6(火)～3/10(火)
	⑧ 上級水泳 2 (バタフライ)	11:00～12:00	1/8(木)～3/12(木)
	⑨ 4種目ステップアップ (4種目)	11:00～12:00	1/8(木)～3/12(木)
対象：④⑧ 18歳以上で <u>3種目25m以上泳げる方</u> ⑨ 18歳以上で <u>4種目、25m以上泳げる方</u>			
④⑧ バタフライの習得と25m完泳を目指します。		定員：各10名	
		全10回：各 9,000円	

フィットネスコース	⑩ しっかり水中エクササイズ	12:00～13:00	1/8(木)～3/12(木)	
	⑫ ナイトウォーキング&トレーニング	18:30～19:30		
対象：18歳以上の方				
水の特性を利用しながら歩いたり 筋トレや体操など、しっかりと体を動かします。		定員：25名		
		定員：12名		
		全10回：各 9,000円		

ウォーキングコース	③ のびのびウォーキング	11:00～12:00	1/6(火)～3/10(火)
対象：18歳以上の方			
無理のない水中歩行をおこないます。		定員：12名	
		全10回：9,000円	



こども向けの教室(3歳～中学生) は 別表 をご覧ください。



