

2020年 秋 水泳講座日程

講座番号	講座名	講師	曜日	時間	10月					11月			12月			回数	料金		
																		予備日	
1	水中ウォーキング	坂田	月	12:15~13:15		12		26		9	23			14	4	4,000			
			水の浮力・水圧・抵抗・水温を活かし、体を動かします。関節への負担を軽減し、自分の力にあった運動ができます。																
2	火曜水泳（一般）	井筒・林	火	10:00~11:30	6	13	20	27		10	17	24	1	8	15	22	10	10,300	
			ボディコントロールから始めます。クロール・背泳ぎと進み、平泳ぎ・バタフライにも挑戦していきます。																
3	シェイプアップアクアエクササイズ	奥田	火	12:30~13:30	6	13	20	27		10	17	24	1	8	15	22	10	10,000	
			水の浮力を利用し、筋肉バランスを良くし、骨盤・股関節メンテナンスメニューも組み込み代謝をアップさせましょう。																
4	水曜水泳（中・上級）	山根・林	水	10:00~11:30	7	14	21	28		4	11	18	25	2	9	16	23	11	11,330
			単に泳ぎ方、フォームの練習ではなく、筋肉や骨、関節の動き方など、脳と神経を使いながら楽しく泳ぎましょう。																
5	水中エクササイズ	坂田	水	13:30~14:30	7	14	21	28		4	11	18	25	2	9		16	10	10,000
			水の抵抗を利用し、地上より多くのエネルギーを消費できます。足腰への負担を軽くし、代謝をアップします。																
6	障がい者水泳	林	水	18:50~19:50	7	14	21	28		4	11	18	25	2	9	16	23	11	14,520
			健康・体力維持・水泳の技術向上を高め、社会性・協調性・適応力を学び、精神の育成を目指します。																
7	木曜水泳（女性）	井筒・坂田	木	10:00~11:30	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3			10	10	10,300
			ボディコントロールから始めます。クロール・背泳ぎと進み、平泳ぎ・バタフライにも挑戦していきます。																
8	健康水泳	井筒・坂田	木	13:00~14:30	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3			10	10	11,000
			ウォーキング・ストレッチ等を組み合わせた水中運動とクロール・背泳ぎを取り入れ健康維持・増進を目指しましょう。																
9	金曜水泳（女性）	坂田・林	金	10:00~11:30	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4			11	10	10,300
			泳げない方、泳げる方に分かれて練習します。正しいフォームで長く泳げることを目標とします。																
10	土曜水泳（一般）	井筒・片山	土	10:00~11:30	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5			12	10	10,300
			ゆっくり長く泳ぐ組と、ドリル練習をしながら5泳法をマスターする組に分かれます。中学生から入れます。																
11	水中トレーニング	井筒	土	12:00~13:00	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5			12	10	10,000
			水の浮力で足腰に負担をかけずに、楽しく運動ができます。筋トレも難しくありません。姿勢良くなりましょう。																
12	はじめようシンクロ！ <small>（アーティスティックスイミング）</small>	中村・泉	土	17:00~18:30	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5			26	10	11,000
			スポーツ性と芸術性を併せ持つシンクロを通して、表現力や協調性を身に付けます。																

*2020年秋講座より、手数料が変更になりました。

納入された受講料は原則として返金できません。ただし、開講前のキャンセルは受講料から手数料1,100円を差引いて返金します。（開講前とは、講座初回日前日までです。）

途中退講は、受講料総額の30%を手数料として引いて、残金から残回数分をご返金します。

（10円未満切上げ）

例) 受講料10,000円 全10回の3回受講後退講の場合

10,000円×30%=3,000円 10,000円-3,000円=7,000円 7,000円÷10回×7回=4,900円

*途中入講は、10月までとなります。11月・12月からの途中入講はできません。

*冬季講座（1・2・3月開催）は、11月中旬より申込受付開始予定です。