

2020年 冬 水泳講座日程

講座番号	講座名	講師	曜日	時間	1月				2月				3月				回数	料金		
																				予備日
1	水中ウォーキング	坂田	月	12:15~13:15		11		25		8		22		8		22	5	5,000		
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	5	12	19	26		2	9	16	㊟	2	9	16	23	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	5	12	19	26		2	9	16	㊟	2	9	16	23	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	6	13	20	27		3	10	17	24	3	10	17	24	31	12	12,360
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	6	13	20	27		3	10	17	24	3	10		17	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	6	13	20	27		3	10	17	24	3	10	17	24	31	12	15,840
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	7	14	21	28		4	㊟	18	25	4	11	18	25	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	7	14	21	28		4	㊟	18	25	4	11	18	25	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	8	15	22	29		5	12	19	26	5	12		19	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	9	16	23	30		6	13	20	27	6	13	㊟	27	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	9	16	23	30		6	13	20	27	6	13	㊟	27	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！ （アーティスティックスイミング）	中村泉	土	17:00~18:30	9	16	23	30		6	13	20	27	6	13	20	27	11	12,100	
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。																				