

6、7月

釧路市鳥取温水プール 水泳・水中運動教室予定表

	火曜日		水曜日		木曜日			
	日程	種目	種目	日程	種目(テーマ)	日程	種目	種目
6月						1日	平泳ぎ	バタフライ
	6日	クロール	背泳ぎ	7日	ジョリー	8日	バタフライ	背泳ぎ
	13日	背泳ぎ	平泳ぎ	14日	アクアミット	15日	クロール	平泳ぎ
	20日	平泳ぎ	バタフライ	21日	ボール	22日	背泳ぎ	クロール
	27日	バタフライ	クロール	28日	下半身	29日	クロール	バタフライ
7月	4日	クロール	平泳ぎ	5日	アクアミット	6日	背泳ぎ	平泳ぎ
	11日	平泳ぎ	背泳ぎ	12日	お休み	13日	お休み	
	18日	背泳ぎ	バタフライ	19日	お休み	20日	お休み	
	25日	バタフライ	クロール	26日	ボール	27日	平泳ぎ	クロール
			7月12日の分を7月1日(土)(ジョリー)、7月19日の分を7月22日(土)(下半身)に行います。		7月13日の分を6月29日、7月20日の分を7月29日(土)(バタフライ・背泳ぎ)に行います。			
時間 担当	11:00～12:00 はじめてスイム、 スイム中上級 蛸名		11:00～11:45 水中健康 ウォーキング 井田		11:00～12:00 はじめてスイム、 スイム中上級 井田			
内容	○はじめてスイム 全く初めての方は、バタ足や息つきなどクロールの基礎を行います。少しなれた方は、背泳ぎや平泳ぎ、バタフライの基礎も練習します。水泳を中心とした、エクササイズです。		○スイム中上級 4泳法をそれぞれのテーマに沿って行います。クロールで50m以上泳げる方が対象です。水泳を中心としたエクササイズです。		○水中健康ウォーキング 水に顔をつけません。水中をさまざまな方法で歩いたり、走ったりしながら有酸素運動を行います。さらにテーマに沿って筋力強化運動も行います。			
週1回コース(2か月)					7,700円		○毎回、入館料(遊泳料)がかかります。 ○都合の悪い日は他の日に振替できます。(月内) ○月の途中入会の場合でも、申込み月内のみの受講になります。 ○週2回コースは、火・木になります。	
週2回コース(2か月)					11,000円		○事務手数料550円(初回のみ) ○申込期日の段階で6名に満たない場合中止とします。 ○2か月単位の申込になります。 ○申込締切は奇数月の20日迄	