

2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    | テーマ   | 日程                                  | 種目(テーマ) | 日程                                      | 種目    | テーマ   |
| 2日                                      | 平泳ぎ   | ストローク | 3日                                  | アクアミット  | 4日                                      | バタフライ | キック動作 |
| 9日                                      | バタフライ | コンビ他  | 10日                                 | ジョリー    | 11日                                     | 振替必要  |       |
| 16日                                     | クロール  | ストローク | 17日                                 | ボール     | 18日                                     | 背泳ぎ   | コンビ他  |
| 23日                                     | 振替必要  |       | 24日                                 | 下半身     | 25日                                     | 平泳ぎ   | キック動作 |
| 11:20~12:00<br>はじめてスイム、<br>スイム中上級<br>中村 |       |       | 11:20~12:00<br>水中健康<br>ウォーキング<br>中村 |         | 11:20~12:00<br>はじめてスイム、<br>スイム中上級<br>中村 |       |       |

## 教室の内容

- 初心者は泳ぎの基礎をしっかりと、中上級者は泳ぎの技術を磨きます。
- 水中健康ウォーキングでは、健康をテーマに、無理なく運動を行います。

### ○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(月4回)

## 2,200円

週2回コース(月8回)

## 3,850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、申込み月内のみ受講になります。
- 週2回コースは、火・木か水・金になります。

水中ウォーキング金曜日コース増設。ご紹介キャンペーンを実施しております。どなたか、お仲間をお誘いください。