4、5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
4月	2日	背泳ぎ	クロール	3日	ジョリー	4日	平泳ぎ	バタフライ
	9日	バタフライ	背泳ぎ	10日	アクアミット	14日	クロール	平泳ぎ
	16日	クロール	平泳ぎ	17日	ボール	18日	背泳ぎ	バタフライ
	23日	平泳ぎ	バタフライ	24日	下半身	25日	クロール	背泳ぎ
	30日	お休み						
5月				1日	お休み	2日	お休み	
	7日	クロール	バタフライ	8日	ジョリー	9日	背泳ぎ	平泳ぎ
	14日	背泳ぎ	平泳ぎ	15日	下半身	16日	クロール	背泳ぎ
	21日	平泳ぎ	クロール	22日	ボール	23日	平泳ぎ	バタフライ
	38日	バタフライ	背泳ぎ	29日	アクアミット	30日	バタフライ	クロール
時間 担当	11:00～12:00 はじめてスイム、 スイム中上級 蛯名			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、バタ足や息つぎ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。水泳を中心を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
週2回コース(2か月)	11,000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。
○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