

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			金曜日	
日程	種目	テーマ	日程	種目(テーマ)	日程	種目	テーマ	日程	種目
7日	平泳ぎ	ストローク	8日	ジョリー	9日	バタフライ	キック動作	10日	アクアミット
14日	バタフライ	コンビ他	15日	アクアミット	16日	クロール	ストローク	17日	ジョリー
21日	クロール	ストローク	22日	下半身	23日	背泳ぎ	コンビ他	24日	ボール
28日	背泳ぎ	キック動作	29日	ボール	30日	平泳ぎ	キック動作	31日	下半身
11:20~12:00 はじめてスイム、 スイム中上級 中村			11:20~12:00 水中健康 ウォーキング 中村		11:20~12:00 はじめてスイム、 スイム中上級 中村			11:20~12:00 水中健康 ウォーキング 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。

<p>○はじめてスイム</p> <p>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。</p>	<p>○スイム中上級</p> <p>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。</p>	<p>○水中健康ウォーキング</p> <p>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。</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------

<p>週1回コース(月4回)</p> <p><b>2,160円</b></p>	<p>週2回コース(月8回)</p> <p><b>3,780円</b></p>	<p>○毎回、入館料(遊泳料)がかかります。</p> <p>○都合の悪い日は他の日に振替できます。(月内)</p> <p>○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。</p> <p>○週2回コースは、火・木か水・金になります。</p>
-----------------------------------------	-----------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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。