

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	4日	クロール	背泳ぎ	5日	ジョリー	6日	平泳ぎ	バタフライ	
	11日	背泳ぎ	平泳ぎ	12日	アクアミット	13日	バタフライ	クロール	
	18日	平泳ぎ	バタフライ	19日	ボール	20日	背泳ぎ	クロール	
	25日	バタフライ	クロール	26日	下半身	27日	平泳ぎ	背泳ぎ	
7月	2日	お休み		3日	お休み		4日	クロール	バタフライ
	9日	クロール	平泳ぎ	10日	ボール		11日	バタフライ	背泳ぎ
	16日	平泳ぎ	背泳ぎ	17日	アクアミット		18日	クロール	平泳ぎ
	23日	お休み		24日	下半身		25日	平泳ぎ	クロール
	30日	バタフライ	クロール	31日	ジョリー				
	23日の分を26日(金)背泳ぎ・バタフライで行います。								
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			