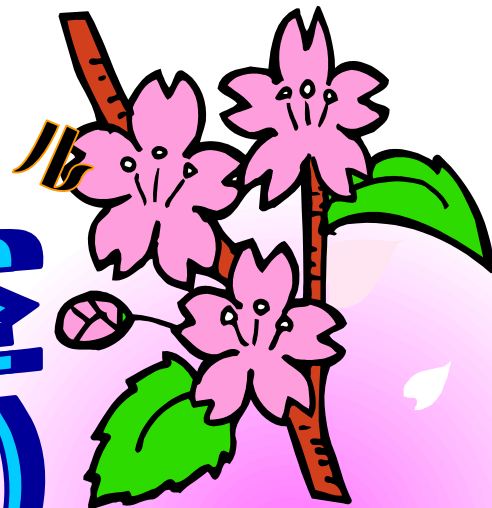


平成22年度 岡山市立屋内温水プール

成人水泳教室 受講生募集(4月~7月)



新規受講者随時受付中!

1) 受付期間 平成22年2月7日(日)~ (継続受付)

(新規申込者随時受付!!)

- 各日午前10時からです。
- 受付期間中でも定員になりしだい締め切ります。

2) 申込方法

- 申込書に必要事項を記入し、参加料を添えて直接プールの事務所へ申し込んで下さい。
 - 電話での申込みは受付できません。
- ※原則として一度、納めた参加料は返金できません。

3) 申込記載事項

●教室名・氏名・性別・年齢・生年月日・住所・電話番号・泳力・健康状態について、申込書の表裏太線の中だけ黒色ボールペンで記入して下さい(受講生自筆をお願いします)。

4) その他

- 特に心臓病・伝染病・その他健康を害している人等は参加できません。
- 健康については自己管理し、決して無理はしないで下さい。なお、開講中の事故については応急処置は行いますが、それ以上の責任は負いません。消費税は参加料に含まれています。

豊成温水プール
(086)226-4523

【備考】

- ・応募人数が少ない場合は、中止する場合があります。
- ・健康状態によっては医師の診断書(意見書)を提出してもらうことがあります。

成人水泳教室

◆レベル内容：1（初心者）／1～・2・2～（初級）／3（中級）／4・4～（中上級）／5・5～（上級）◆

教室名	レベル	曜日/時間		記号	クラスポリシー	備考	定員	回数・参加料	
腰痛予防水中ウォーキング	1	月	10:00～11:00	L1	腰痛症と言われる方を中心に、肩痛(五十肩)・膝痛・足関節痛といわれる方も水中で抵抗や浮力を利用した予防改善プログラムを実施します。陸上でのストレッチと組み合わせ、個々に合わせた指導を行います。	腰痛、肩痛、膝痛等が気になる方。	各15名	各14回	
		金	11:00～12:00	L5					
ビギナースイム	1～	月	19:15～20:15	BS1	はじめてプールに入る方は、まずはここからスタートです。水なんて怖くない！みんなでワイワイ楽しく水泳を学びましょう。	水泳初心者から、水泳に関心を持つ方。			
クロール・背泳ぎ	1～	月	10:00～11:00	T1	はじめてプールに入る方や基本からしたい方、クロール・背泳ぎを無理なく習得できます。25m完泳を目指します。	一人で、けのびができる方。			
平泳ぎ+α	2～	木	11:00～12:00	H4	平泳ぎを中心に習得できます。その他の泳ぎも楽しめます。	クロール・背泳ぎが25m泳げる方。			
スイム&ウォーキング	1～	金	14:30～15:30	SW5	水中での歩行だけでは物足りない方、スイミングを楽しみながら水の抵抗や水圧、浮力などを利用し、しっかり体を鍛えます。	のんびりコース。運動不足の方に。	各20名		
のんびりスイム	1～	月	14:30～15:30	NS1	少しプールにも慣れた方、水中でのんびりスイミングを楽しみませんか？体力アップも目指します！スイスイマイペースがベストペース。	マイペースで泳ぎたい方。			
4泳法	4	火	10:00～11:00	IS2	4泳法習得までを指導します。泳げるけど、もう少し自信を付けたい方、もっと上手に泳ぎたい方、みんなで楽しく参加しましょう。25m完泳を目指します。	背泳・平泳ぎ・クロールを25m泳げる方。			
やさしい4泳法		2	火	14:30～15:30		NS2			一人で、けのびができて4泳法に挑戦したい方。
		3	木	19:00～20:00		IS4			
			金	10:00～11:00		IS5			
週末4泳法	3	土	19:00～20:00	IS6					
サンデースイム	2	日	17:30～18:30	S	日曜日にしか時間がないという方は、このクラスしかありません。気の合う仲間とまた、家族全員で健康づくりなんてのもいいかも？	水泳初心者から、水泳に関心を持つ方。	各20名		
レベルアップスイム	5	火	11:00～12:00	LU	テクニックの習得や正しいフォーム練習などバリエーションに富んだレッスンです。	4泳法を25m以上泳げる方。			
スピードアップスイム	5	木	10:00～11:00	SU	4泳法を速く泳げるように、練習します。マスターズ水泳大会に出場してみたい方、スタート・ターンの練習も行います。				
O W S & ロングクラス	5～	火	19:00～20:30	OS2	OWS(オープン・ウォーター・スイミング)とは、北京五輪から正式種目にもなった主に海や川などで長距離を各自のペースで泳ぐ水泳競技です。OWSに興味のある方や、トライアスリート、長い距離を泳ぐ事を目標とされている方に、長距離を泳ぐクロールのテクニックを習得し、心肺機能を高めるレッスンを行います。	100m以上泳げる方で、長い距離を無理なく習得したい方。	30名		
ゆったりロングスイム	4～	月	11:00～12:00	OS1			各20名		
みんなでアクアピクス	1～	月	19:00～20:00	AQ1	音楽に合わせて、楽しく効果的に全身を動かします。シェイプアップなどに効果絶大です。顔付け等はいりませんのでどなたでも安心してご参加いただけます。	全身をシェイプアップしたい方、運動不足解消したい方。			
		火	11:00～12:00	AQ2					

教室日程(4月~7月)

■ 4月4日(日)~開始 ■

日程	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回	9回	10回	11回	12回	13回	14回
月曜	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28	7/5	7/12
火曜	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29	7/6	7/13
木曜	4/8	4/15	4/22	5/6	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	7/8	7/15
金曜	4/9	4/16	4/23	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9	7/16
土曜	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/19	6/26	7/3	7/10	7/17	7/24
日曜	4/4	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	7/4	7/11

※参加人数が少ない場合は、教室を中止する事があります。3月28日(日)の時点で判断します。

豊成温水プール

(086)226-4523

水泳教室のみなさんへ

お願い

1) 持って来る物

水着・水泳帽・タオル・ゴーグル（必要な方のみ）

※持ち物には名前を書いて下さい。

- ・車の乗り降りは駐車場をお願いします。
- ・水着は市販のものでもかまいません。
- ・水泳帽を着用して泳いで下さい。
- ・プールでの眼鏡は使用できません。

2) プールに入るまで

- ①できるだけ教室の始まる時間10分前までに来て下さい。
- ②事務所（受付）で教室カード（青色）を提出して下さい。
（入場券は買わないで下さい）
- ③更衣室入り口で履物を脱いで、手に持ち、更衣室に進みます。
- ④更衣室で水着に着替えて下さい。
- ⑤水泳帽・タオル・ゴーグルなどを持ち、その他の衣服
持ち物・履物はロッカーに入れて下さい。
※貴重品類は必ずロッカーに鍵をかけて下さい。
- ⑥シャワー室で、化粧・髪の毛のあぶら・汗などを洗い流します。
- ⑦『プール入口』から入り、足浴槽でシャワーを浴びて
プールサイドにでます。
- ⑧教室の先生に受講者番号・氏名を言って出席の届けをします。
- ⑨帰りに教室カードを忘れずにお持ち帰り下さい。

お問合せ

岡山市南区豊成一丁目4-22

岡山市市民屋内温水プール

【水泳教室係】

☎（086）226-4523