

2024年度 春! 入学・新生活と共に水泳を始めませんか?

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 ~継続締切~3/16(土)まで

※新規受付 3/17(日)12時~

定員に達した教室は、その場で抽選をおこなう場合がございます。

●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。

豊成温水プール
(086)226-4523

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(受講生自筆でお願いします)。

4) 注意事項

●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。

●体調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を行いますが、それ以上の責任は負いません。

●天候等によりやむを得ず教室が中止になる場合は豊成温水プール HP にて、お知らせ致します。

【備考】

・申込人数が**5名**に満たない場合は、教室を中止します。

・健康状態によっては医師の診断書(意見書)を提出して頂く場合がございます。

■ 4月1日（月）～開始 ■

| 成人水泳 | 1回目 | 2回目 | 3回目 | 4回目 | 5回目 | 6回目 | 7回目 | 8回目 | 9回目 | 10回目 | 11回目 | 12回目 | 13回目 | 14回目 | 予備日 | |
|------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|--|
| 月(L1,T1,OS1,NS1) | 4/1 | 4/8 | 4/15 | 4/22 | 4/29 | 5/13 | 5/20 | 5/27 | 6/3 | 6/10 | 6/17 | 6/24 | 7/1 | 7/8 | 7/15 | |
| 月(BS1) | 4/1 | 4/8 | 4/15 | 4/22 | 5/13 | 5/20 | 5/27 | 6/3 | 6/10 | 6/17 | 6/24 | 7/1 | | | 7/8 | |
| 火 | 4/2 | 4/9 | 4/16 | 4/23 | 4/30 | 5/14 | 5/21 | 5/28 | 6/4 | 6/11 | 6/18 | 6/25 | 7/2 | 7/9 | 7/16 | |
| 木(BS4) | 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 | 7/18 | |
| 木(MS,LU4,L4) | 4/4 | 4/11 | 4/18 | 4/25 | 5/9 | 5/23 | 5/30 | 6/6 | 6/13 | 6/20 | 6/27 | 7/4 | 7/11 | | 7/18 | |
| 金(RS5,AQ5) | 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 | |
| 金(IS5,SW5) | 4/5 | 4/12 | 4/19 | 4/26 | 5/10 | 5/24 | 5/31 | 6/7 | 6/14 | 6/21 | 6/28 | 7/5 | | | 7/12 | |
| 金(L5) | 4/12 | 4/19 | 4/26 | 5/10 | 5/24 | 5/31 | 6/7 | 6/14 | 6/21 | 6/28 | 7/5 | | | | 7/12 | |
| 土 | 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 | |
| 日 | 4/7 | 4/14 | 4/21 | 4/28 | 5/12 | 5/19 | 5/26 | 6/2 | 6/9 | 6/16 | 6/23 | 6/30 | 7/7 | | 7/14 | |

○新クラス プールヨガ&水中ウォーキング（L5）は4/12と4/19が無料体験になります。
お気軽にご参加ください。また値段は3回目からの金額を記載しております。

○5/16（木）、5/17（金）は消防訓練がある為、午前中のレッスンは休みになります。

**※1 不測の事態の対策として上記の日程を予備日として設けさせていただきます。
日程通り教室を実施できた場合、予備日は教室を行いませんのでご注意ください。**

豊成温水プール
(086) 226-4523

| 教室名 | レベル | 曜日 | 時間 | 記号 | 教室名 | レベル | 曜日 | 料金 | |
|------------------------|-----|----|-------------|-----|--|---|------|---|-----|
| 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個々に合わせて実施します。※月曜日は陸上でのストレッチと水中運動を組み合わせで行うクラスです。※木曜日は水中での予防運動をメインに行うクラスです。 | 腰痛、肩痛、膝痛等が気になる方。運動不足を解消したい方 | 各15名 | 9回 一般 ¥8,910 割引 ¥7,920 12回 一般 ¥11,880 割引 ¥10,560 13回 一般 ¥12,870 割引 ¥11,440 14回 一般 ¥13,860 割引 ¥12,320 | |
| | | 木 | 11:15~12:00 | L4 | | | | | |
| ベーシックスイム | 1~ | 月 | 14:00~15:00 | NS1 | 4泳法の基本をのんびりペースで、体を動かしながら習得します。水慣れの方から、平泳ぎ・バタフライまで、泳ぎたい種目を基礎から、少しずつ練習していきましょう。 | マイペースで泳ぎたい方 | | | |
| ナイトスイム初級 | 1~2 | 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 | | | |
| 基礎から学ぶ4泳法 | 1~ | 月 | 10:00~11:00 | T1 | クロール・背泳ぎ習得をスタートに、平泳ぎ・バタフライまで無理なく、楽しく練習していきましょう。 | はじめてプールに入る方 基礎から学びたい方 | | | |
| ゆったりロングスイム | 3~ | 月 | 11:00~12:00 | OS1 | フォームの矯正と長距離を泳ぐテクニックにポイントをおいて心肺機能を高めるレッスンをを行います。同じ目的を持った方と一緒に練習することでさらなるレベルアップを目指しましょう。 | 4泳法の正しいフォームを身につけたい方 長い距離を楽に泳げるようになりたい方 | | | |
| 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競技です。OWSに興味のある方、長い距離を泳ぐことを目標とされる方、トライスリートなど競技に強くなりの方に長距離を泳ぐクロールテクニックを習得し、心肺機能を高めるレッスンをを行います。 | 200m以上泳げる方 | | | 30名 |
| やさしいエンジョイスイム | 2~3 | 火 | 14:30~15:30 | NS2 | 25mを中心に初心者~無理なく指導していきます。みんなでワイワイ楽しく練習していきましょう！！ | 一人で、けのびができて 4泳法に挑戦したい方 | | | |
| ステップアップ4泳法 | 3~ | 火 | 10:00~11:00 | IS2 | 4泳法習得から楽に泳ぐことを指導します。泳げるけど、もう少し自信を付けたい方。 | 背泳ぎ・平泳ぎ・クロールを25m泳げる方 | | | |
| 楽しくアクアビクス &水中ウォーキング | 1~ | 火 | 11:00~12:00 | AQ2 | 水中ウォーキングや音楽に合わせて、安全に楽しく身体づくりをしましょう！脂肪燃焼・シェイプアップなどに効果絶大です。顔付け等は行いません。効果的に運動できるように楽しくレッスンしましょう！ | 全身をシェイプアップしたい方、脂肪燃焼・運動不足解消・ストレス発散をしたい方 | 各15名 | | |
| レベルアップスイム | 4 | 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パ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 | | | |
| マスターズスイム | 5 | 木 | 10:00~11:00 | MS | 短距離~中距離まで色々な種目で速く、楽に泳げることを目指します。スタート・ターン・タイム計測なども行い、マスターズ大会を目指す方にも適しています！ | 4泳法を25m以上泳げる方 | | | |
| らくらくレベルアップスイム | 4 | 木 | 11:00~12:00 | LU4 | 4泳法を中心に基礎からテクニックやドリルを中心に学ぶレッスンです！ | 4泳法を25m泳げる方 | | | |

| 教室名 | レベル | 曜日 | 時間 | 記号 | 教室名 | レベル | 曜日 | 料金 |
|--------------------------------------|-----|----|-------------|-----|--|---------------------------------|------|---------------------------------|
| かんたん4泳法 | 1~3 | 木 | 19:00~20:00 | BS4 | 4泳法習得を目標に基礎からゆっくりと練習していきます。毎週メニューの種目が変わりますが1種目だけや苦手な泳ぎを克服したいなど、気軽にご相談下さい。 | 一人で、けのびができて 4泳法に挑戦したい方 | 10名 | |
| NEW プールサイドヨガ & 水中ウォーキング | 1 | 金 | 10:00~10:45 | L5 | レッスンの前半はプールサイドで20分ほどヨガや呼吸法の練習をします。後半はプールに入り、アクアポールを使用してヨガポーズを行ったり、ウォーキングをしたり季節や気候に応じたアクアフィットメニューを行います。 | ヨガや水中運動に興味がある方 | 各15名 | |
| 基礎からのクロール・平泳ぎ | 1~ | 金 | 11:00~12:00 | SW5 | はじめてプールに入る方や基礎から学びたい方、クロール・平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、伏し浮き(けのび)ができる方 | | 9回 一般 ¥8,910 割引 ¥7,920 |
| きれいに4泳法 | 2~3 | 金 | 10:00~11:00 | IS5 | みんなで楽しく綺麗なフォームで無理なく泳ぎたい方、基礎から学び余裕のある25m完泳を目指します。 | 一人で、けのびができて 4泳法に挑戦したい方 | | 12回 一般 ¥11,880 割引 ¥10,560 |
| ラクナガスイム+α | 1~ | 金 | 14:30~15:30 | RS5 | 楽に長く泳ぐ事を目標とし、クロール中心にフォームを修正しながら行います。泳ぎに必要な筋肉を、鍛える水中運動さらにクロール以外も少しづつ指導していきます。 | 伏し浮きができる方 楽に泳げるようになりたい方 | | 13回 一般 ¥12,870 割引 ¥11,440 |
| 脂肪燃焼スペシャル | 1~ | 金 | 19:15~20:00 | AQ5 | 水の抵抗を感じながら、全身を動かし、泳ぎ(クロールなど)もとりにれながら、効率よく脂肪燃焼を目指します。 | プールでの体力向上、運動不足、痩せたい方、泳ぎも習ってみたい方 | | 14回 一般 ¥13,860 割引 ¥12,320 |
| 週末4泳法 | 3 | 土 | 19:00~20:00 | IS6 | 平日に仕事等で来れない方、4泳法習得、又は苦手な泳ぎを克服してみたい方は是非、ご参加下さい。 | 水泳初心者~水泳に関心を持つ方 | | |
| 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？ | | | |