

袋井B&G海洋センターからのお知らせ

袋井B&G海洋センタープールプログラム受講者募集

成人男女プールプログラム 期間5月9日(水)～10月13日(土) 全17回

プログラム名	曜日	時間	定員	内容
初めてスイムA	木	午前9時30分～10時30分	20人	クロール・背泳ぎで、25mの完泳を目指します。平泳ぎの基礎も覚えます。
初めてスイムB	金	午後7時30分～8時30分	10人	
すいすいスイムA	水	午前10時35分～11時35分	25人	クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライの4泳法の完泳を目指します。 コーチから推薦があった方が対象です。
すいすいスイムB	木	午後7時30分～8時30分	20人	
楽しいストレッチ&スイムA	木	午前10時35分～11時35分	20人	1時間の前半は水中歩行・水中運動を行います。後半は、泳ぎの基礎を覚えます。
楽しいストレッチ&スイムB	金	午後1時45分～2時45分	20人	
楽しいストレッチ&スイムC	金	午後7時30分～8時30分	10人	

キッズプールプログラム 期間5月9日(水)～10月13日(土) 全17回

プログラム名	対象	曜日	時間	定員	内容
ラッコ(年少)A	平成15年4月～平成16年3月生の子ども	木	午後2時50分～3時50分	25人	水に慣れ親しみ、プールで楽しく遊ぶことを覚えます。
ラッコ(年少)B		土	午前9時20分～10時20分	25人	
あひる(年中)A	平成14年4月～平成15年3月生の子ども	水	午後2時50分～3時50分	45人	水に慣れ親しむことから始め、泳ぎの基礎を覚えます。
あひる(年中)B		金	午後2時50分～3時50分	45人	
あひる(年中)C		土	午前10時25分～11時25分	45人	
親子スイム	平成16年4月～平成17年3月生の子どもと親	金	午前10時25分～11時25分	20組	親子で楽しく水遊びをします。

受講料 初めてスイム・すいすいスイム・楽しいストレッチ&スイム...9,000円
ラッコ・あひる...9,000円
親子スイム...12,000円 いずれもプール使用料、保険料を含む。

申込方法 袋井B&G海洋センターまたは、市役所2階スポーツ推進課スポーツ振興係にある申込用紙に必要事項を記入して、お申し込みください。

申込期間 4月14日(土)午前9時30分～4月21日(土)正午
申し込み多数の場合は、抽選会を行います。

抽選会

日時 4月21日(土)午後1時30分～

場所 袋井B&G海洋センター

☎④ 袋井B&G海洋センター ☎43-1523 袋井市上田町267-32



フリープログラム 申し込みは不要です。当日、教室コースにお集まりください。

水中ウオークアドバイス

日時 毎週火曜日 午前9時30分～10時
内容 ひざや腰などの関節に負担が軽い水中ウオーキングの基本とより効果的な歩き方をアドバイスします。

アクア

日時 毎週水曜日 午前10時～10時30分
内容 音楽に合わせて水中運動を行います。泳げない方でも大丈夫です。