

月見の里学遊館からのお知らせ

前期 水玉プールプログラム 受講者募集

プールプログラム（全15回）

プログラム名	対象	曜日	期間	時間	内容
上級スイミング	成人男女	月	5月12日(月)～ 9月29日(月)	午前11時～正午	公認上級競泳コーチによる個人メドレーの完成を目指し、4種目のスキルアップをします。
ウォーター エクササイズ	中高年男女 (夫婦大歓迎)	火	5月13日(火)～ 9月30日(火)	午前10時30分 ～11時15分	身体のゆがみからくるひざや腰の痛みに負担をかけず、筋肉のアンバランスを解消しましょう。浮き具などを使って筋力アップ、姿勢改善を目指します。肩こりや腰痛の予防に一役買います。
中級スイミング	成人男女	水	5月7日(水)～ 9月24日(水)	午前11時～正午	公認上級競泳コーチによるクロール・背泳ぎの技術向上と平泳ぎの基礎(初歩)から、呼吸をつけて泳ぐ技術を習得します。
初級スイミング	成人男女	金	5月9日(金)～ 9月26日(金)	午前11時～正午	水に潜ることのできない初心者を対象に、水に浮く、背泳ぎで進む、クロールの初歩的息継ぎなどを学びます。水泳を通して体力の向上を目指します。

定員 各プログラム20人(先着順)

受講料 9,000円(プール使用料、保険料を含む)

申込方法 月見の里学遊館水玉プール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(1人1プログラムずつ受け付けします。複数のプログラムを希望する方は、改めて受け付けしてください)。

申込受付 4月20日(日)午前10時～

持ち物 受講料、認め印(健康状態により、医師の運動許可証を提出していただくことがあります)

キッズプールプログラム（全15回）

プログラム名	対象	曜日	期間	時間	内容
キッズ	年中～小学2年生 (平成12年4月～ 平成16年3月生)	月・ 火	5月7日(水)～ 9月30日(火)	午後3時30分 ～4時20分	水の心地よさ、楽しさを感じながら、水に親しみ、水泳の基礎から泳法の習得を目指します。
ジュニア	年長～小学6年生 (平成8年4月～ 平成15年3月生)	水・ 金		午後4時30分 ～5時30分	初心者から中級者まで、水を通して心身を鍛えながら、4種目の泳法の習得を目指します。

定員 各プログラム各曜日30人(申し込み多数の場合は、抽選)

受講料 9,000円(プール使用料、保険料を含む)

申込方法 月見の里学遊館水玉プールにある申込用紙に必要事項「希望プログラム、住所、氏名、電話番号、生年月日、保護者氏名、泳力(顔つけができるか、浮くことができるか、泳ぐことができるか)」を記入して、お申し込みください(1人1プログラムの受け付けになります)。

申込受付 4月14日(月)午前10時～4月18日(金)午後6時

持ち物 受講料、認め印(健康状態により、医師の運動許可証を提出していただくことがあります)

<抽選会>

日時 4月19日(土)午後2時～

場所 月見の里学遊館水玉プール

