

平成28年度 美里町スイミングセンター

初心者
大歓迎

第2期水泳教室 (平成28年7月~9月)

●ジュニアスイミングスクール

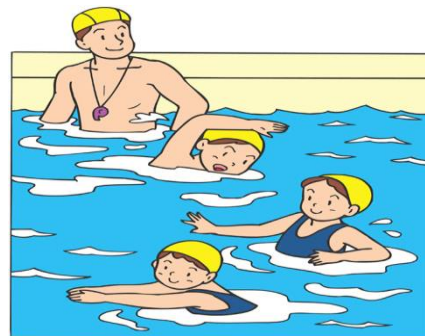
(A~Eコース 各定員12名)

(Fコース未就学児 定員10名)

★小学1年生~小学生6年生まで(基本コース)

★D2のスクール(中級コース:レベルアップ)

★Fのスクール(未就学児5歳コース:水慣れから始まるよ)



●流水運動教室(①~④)

【流水効果】(各定員10名)

腰・膝関節障害の改善と予防。

体の冷えや血流を良くし代謝改善。

脂肪分解・ストレス解消。

●水中ウォーキング教室(定員10名)

★水の抵抗を受けながら体力向上をめざします。

●初級水泳教室(定員10名)

★水泳が初めての人。クロール・背泳ぎの練習。

●中級水泳教室(定員10名)

★泳力の向上を目指します。※25m以上泳げる人

○受講料:全12回6,000円(保険料含む)※1部全11回開催あり

○申込期間:平成28年6月7日(火)9:00から南郷体育館で受付を開始します。締切日、平成28年6月28日(火)17:00まで定員に満たない場合は、期間を延長いたします。



※各種教室スケジュールは裏面【週間予定表・日程表】をご覧ください。

【 週 間 予 定 表 】

	月	火	水	木	金	土		日
9:00	休 館 日					Jrスイミング D1	Jrスイミング D2(中級)	
10:00								
11:00		初級水泳	中級水泳			水中ウォーキング		
12:00								
13:00								
14:00		流水運動①	流水運動②			Jrスイミング E	流水運動④	
15:00				Jrスイミング F (5歳児)	流水運動③			
16:00								
17:00								
18:00								閉 館
19:00		Jrスイミング A		Jrスイミング B				
20:00					Jrスイミング C			
21:00								

【 日 程 表 】

- 毎週火曜日：初級水泳・流水運動①・Aコース ※7/19と9/20は休館日となります。
 【7/5・12・26 8/2・9・16・23・30 9/6・13・27】《全11回》
- 毎週水曜日：中級水泳・流水運動②
 【7/6・13・20・27 8/3・10・17・24・31 9/7・14・21】
- 毎週木曜日：Fコース・Bコース ※8/11 山の日はお休みとなります。
 【7/7・14・21・28 8/4・18・25 9/1・8・15・29】《全11回》
- 毎週金曜日：流水運動③・Cコース
 【7/3・10・17・24・31 8/7・21・28 9/2・9・16・23】
- 毎週土曜日：D1コース・D2コース・Eコース・水中ウォーキング・流水運動④
 【7/2・9・16・23・30 8/6・20・27 9/3・10・17・24】
- ※休館日：毎週月曜日（祝日の場合は日曜日の時間帯で開館します）
 ※都合により日程の変更がある場合がありますのでご了承願います。

<問合せ・申込先>
 指定管理者
 NPO 法人美里町体育協会（南郷体育館内）
 〒989-4205 遠田郡美里町木間塚字高田 33
 TEL 0229-58-0913
 FAX 0229-58-0715
 E-mail: info@ misatotaikyo.or.jp
 URL http://www.misatotaikyo.or.jp

【入館料】

○入館の際は別途入館料がかかります。

- ◆大人 620円
- ◆いきいきシニア 420円 ※免許証又は保険証で確認させていただきます。
- ◆高校生 420円
- ◆小・中学生 310円
- ◆幼児 100円

※町内居住の幼児・小・中学生は無料です。
 ※教室参加の際は、回数券または登録専用券（3ヶ月・6ヶ月）の購入をお勧めします。