

平成28年度 美里町スイミングセンター

初心者
大歓迎

第3期水泳教室 (平成28年10月～11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8回4,000円(保険料含む)※1部全7回開催

○申込期間:平成28年9月6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9月29日(木)17:00まで定員に満たない場合は、期間を延長いたします。



【 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 ※10/11は休館日となります。

【10/4・18・25 11/1・8・15・22・29】

毎週水曜日：中級水泳・流水運動② ※11/23祝日はお休みです。

【10/5・12・19・26 11/2・9・16・30】

毎週木曜日：Fコース・Bコース

【10/6・13・20・27 11/10・17・24】《全7回》

毎週金曜日：流水運動③・Cコース

【10/7・14・21・28 11/4・11・18・25】

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

【10/1・8・15・22・29 11/5・12・19】

※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@ misatotaikyō.or.jp

URL http://www.misatotaikyō.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。