

平成 29 年度 美里町スイミングセンター

初心者
大歓迎

第 1 期水泳教室 (平成 29 年 4 月～6 月)

参加者
大募集

●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 各定員 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 (未就学児年長コース：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。

みんな!!
スイミングセンター
においでよ!



●水中ウォーキング (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・中級水泳教室 (各定員 10名)

★初級：水泳が初めての人。クロール・背泳ぎの練習。

★中級：泳力の向上を目指します。※25m以上泳げる人

○参加料：全 12 回 6,000 円 (保険料含む)

○申込開始日：平成 29 年 3 月 7 日 (火) 午前 9:00 から
南郷体育館で受付を開始します。

※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⑥	中級水泳⑦			水中ウォーキング⑤		
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 F1 (年長)	流水運動③		
16:00					Jrスイミング F2 (年長)			
17:00								閉 館
18:00								
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⑥・流水運動①・Aコース

【4/4・11・18・25 5/2・9・16・23・30 6/6・13・20】

毎週水曜日：中級水泳⑦・流水運動② ※5/3 憲法記念日のため、教室はお休みです。

【4/5・12・19・26 5/10・17・24・31 6/7・14・21・28】

毎週木曜日：Fコース・Bコース ※5/4 みどりの日のため、教室はお休みです。

【4/6・13・20・27 5/11・18・25 6/1・8・15・22・29】

毎週金曜日：流水運動③・Cコース ※5/5 子供の日のため、教室はお休みです。

【4/7・14・21・28 5/12・19・26 6/2・9・16・23・30】

毎週土曜日：D1コース・D2コース・Eコース

【4/1・8・15・22・29 5/6・13・27 6/3・10・17・24】

水中ウォーキング⑤・流水運動④

【4/1・8・15・22 5/6・13・20・27 6/3・10・17・24】

<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>

【 利 用 料 】

◆大人 600円

◆いきいきシニア 400円 ※免許証又は保険証で確認
させていただきます。

◆高校生 400円

◆小・中学生 300円 ※町内住居の幼児・小・中学
生は無料です。

◆幼児 100円

※料金変更に伴い、25mプールのコース貸切教室1時間分は、
参加料に含まれますが、教室以外のご利用は別途利用料
が発生します。

詳しくは、南郷体育館までお問い合わせください。