

# 平成30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30年7月～9月)

### ●ジュニアスイミングスクール

#### ★初級コース (A・C・D1・E・G) : 基本練習

対象 : 小学1年生～小学6年生まで【定員12名】

#### ★中級コース (D2) : 25m以上泳げる生徒のレベルアップをはかります。

対象 : 小学1年生～小学6年生まで【定員12名】

#### ★仲間同士楽しくがんばるコース (B)

対象 : 小学1年生【定員10名】

#### ★小学校前に水慣れの準備をしていくコース (F1・F2)

対象 : 幼稚園年長【定員10名】



### ●流水運動教室(①～③)【各定員10名】

《流水効果》

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。

シェイプアップ、ストレス解消。

### ●水中ウォーキング教室④【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⑤【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⑥【定員10名】

★泳力の向上を目指します。※25m以上泳げる人



●参加料 : 10回開催 5,000円、12回開催 6,000円 (保険料含む)

●申込開始 : 平成30年 6月5日(火)9:00 から

●受付場所 : 南郷体育館

定員になり次第締め切りといたします。

※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					Jrスイミング D1	Jrスイミング D2(中級)	
10:00							
11:00	初級水泳⑤	中級水泳⑥			水中ウォーキング④		
12:00							
13:00							
14:00	流水運動①	流水運動②			Jrスイミング E		
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			Jrスイミング B (小学1年生)				
18:00							閉館
19:00	Jrスイミング A			Jrスイミング G			
20:00				Jrスイミング C			
21:00							

**【 日 程 表 】**

毎週火曜日：初級水泳⑤・流水運動①・Aコース ※7/17と9/18は休館日です。

【7/3・10・24・31 8/7・14・21・28 9/4・11】《全10回》

毎週水曜日：中級水泳⑥・流水運動②

【7/4・11・18・25 8/1・8・15・22・29 9/5・12・19】

毎週木曜日：F1コース・F2コース・Bコース

【7/5・12・19・26 8/2・9・16・23・30 9/6・13・20】

毎週金曜日：流水運動③・Cコース・Gコース

【7/6・13・20・27 8/3・10・17・24・31 9/7・14・21】

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④

【7/7・14・21・28 8/4・11・18・25 9/1・8・15・22】

※休館日：毎週月曜日（月曜日が祝日の場合には火曜日が休館日）

※都合により日程を変更す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

**【注意事項】**

- 1) 教室参加には、参加料の他に施設利用料が必要となります。町内在住の中学生以下の施設利用料は減免となります。
- 2) 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、教室時間以外で個人のご利用は別途施設利用料が必要となります。

詳しくは、南郷体育館までお問い合わせください。