

# 平成30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30年10月~11月)

### ●ジュニアスイミングスクール

#### ★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】

#### ★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】

#### ★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】



### ●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：8回開催 4,000円、9回開催 4,500円 (保険料含む)

●申込開始：平成30年 9月5日(水)9:00 から

●受付場所：南郷体育館

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					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

【 10/2・16・23・30      11/6・13・20・27 】《全8回》

毎週水曜日：中級水泳⑥・流水運動②

【 10/3・10・17・24・31      11/7・14・21・28 】《全9回》

毎週木曜日：F1コース・F2コース・Bコース

【 10/4・11・18・25      11/1・8・15・22・29 】《全9回》

毎週金曜日：流水運動③・Cコース・Gコース      11/23 勤労感謝の日のためお休み。

【 10/5・12・19・26      11/2・9・16・30      】《全8回》

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

【 10/6・13・20・27      11/3・10・17・24      】《全8回》

※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。