

# 平成30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30年4月～6月)

### ●ジュニアスイミングスクール

★初級コース (A・C・D1・E) : 基本を練習します

対象 : 小学1年生～小学生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～小学生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 (①～④) 【各定員10名】

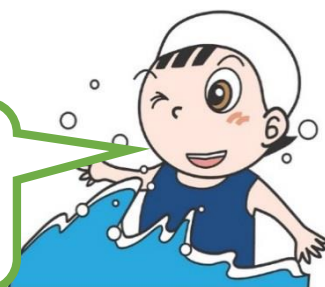
《流水効果》

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。

みんな  
スイミングセンターへ  
おいでよ。



### ●水中ウォーキング教室⑤【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⑥【定員10名】

★初級 : 水泳が初めての人。クロール・背泳ぎの練習。

### ●中級水泳教室⑦【定員10名】

★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30年3月14日(水)9:00から南郷体育館で  
受付を開始します。

締切日、平成30年3月30日(金)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					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			Jrスイミング B (小1年生)				
18:00							閉館
19:00	Jrスイミング A						
20:00				Jrスイミング C			
21:00							

**【 日 程 表 】**

- 毎週火曜日：A コース・流水運動①・初級水泳⑥  
 【4/3・10・17・24      5/1・8・15・22・29      6/5・12・19】
- 毎週水曜日：流水運動②・中級水泳⑦  
 【4/4・11・18・25      5/2・9・16・23・30      6/6・13・20】
- 毎週木曜日：B コース・F1 コース・F2 コース ※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】
- 毎週金曜日：C コース・流水運動③ ※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】
- 毎週土曜日：D1 コース・D2 コース・E コース・流水運動④・水中ウォーキング⑤  
 ※5/5 こどもの日のため、教室はお休みです。  
 【4/7・14・21・28      5/12・19・26      6/2・9・16・23・30】

**<問合せ・申込先>**

指定管理者 NPO 法人美里町体育協会  
 美里町南郷体育館（担当）  
 〒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

※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。