

第2期水泳教室【7月~9月】

受付開始：令和元年6月11日(火)13:30~

流水運動教室（成人対象・定員10名）

関節障害の改善と予防や血流を良くし、代謝改善。シェイプアップ、ストレス解消。

流水運動教室	火曜日	13:30~14:30	9回
流水運動教室	水曜日	13:00~14:00	12回
流水運動教室	金曜日	14:00~15:00	12回

水中ウォーキング（成人対象・定員10名）

水の抵抗を受けながら体力向上を目指しましょう。

水中ウォーキング	土曜日	10:30~11:30	12回
----------	-----	-------------	-----

水泳教室₁（成人対象・定員10名）

初級：基礎練習。クロール、背泳ぎの練習等。

中級：25m以上泳げる方。泳力向上を目指しましょう。

初級水泳教室	火曜日	10:30~11:30	9回
中級水泳教室	水曜日	10:30~11:30	12回



幼稚園児・小学生を対象とした教室もあります。詳しくはお問合せください。]

参加料：流水運動教室 ・ 初級水泳教室 (9回開催) 4,500円
 その他教室 (12回開催) 6,000円

利用料：別途、施設利用料を入館前に券売機で購入してください。

1 初級・中級水泳教室は25mコースを利用します。そのため、団体貸切利用料が適用されますので、教室時間(1時間)のみ、利用料はかかりません。詳しくはお問合せください。

受付場所：美里町南郷体育館 〒989-4205遠田郡美里町木間塚字高田33

注意事項

- ・受付開始前の申し込みは受付できません。ご了承ください。
- ・教室開始前、終了後は血圧を測り、体調管理には十分にご注意ください。

問合せ先 NPO法人美里町体育協会(美里町南郷体育館内) 0229-58-0913