

# 令和7年度 第Ⅱ期水泳教室 日程表※警報等で休講となる場合はホームページにて発表します。

| 曜日 | No. | 教室名           | 教室案内                                                                                | 指導者                           | 定員             | 時間              | 参加料    | 支払期限  | 1回  | 2回  | 3回  | 4回  | 5回  | 予備日 |     |
|----|-----|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------|-----------------|--------|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 月  | 1   | 一般            | 水泳未経験者から上級者までどなたでも受講可能。<br>クロールを中心に、他の泳法も練習します。                                     | 産業体育館<br>スポーツ<br>指導員          | 一般<br>20 人     | 10:30<br>～11:30 | ¥4,675 | 9月9日  | 9月  |     |     | 10月 |     | 10月 |     |
|    | 2   | 小学生           | 参加者のレベルに応じ、最大2クラスに分け指導を行います。<br>・クロールの呼吸練習、背泳ぎのバタ足<br>・クロール、背泳ぎ、平泳ぎの練習              |                               | 小学生<br>18 人    | 17:00<br>～18:00 | ¥3,025 |       | 15日 | 22日 | 29日 | 6日  | 13日 | 20日 | 27日 |
|    | 3   | 小中学生<br>上級    | 参加者のレベルに応じ、最大2クラスに分け指導を行います。<br>※25M以上泳げる方のみ<br>・クロール50mの練習<br>・クロール以外の泳ぎで25m以上泳ぐ練習 |                               | 小中学生<br>18 人   | 18:00<br>～19:00 | ¥3,025 |       |     |     |     |     |     |     |     |
| 火  | 4   | アクア<br>エクササイズ | ウォーキング<br>水中トレーニング<br>全身を使った有酸素運動と水中での抵抗運動で体力・筋力の向上を図ります。                           | (同)サウージ<br>インストラク<br>ター       | 一般<br>20 人     | 10:45<br>～11:45 | ¥4,675 | 9月10日 | 9月  |     |     | 10月 |     | 10月 |     |
|    | 5   | 年長・小学生        | 参加者のレベルに応じ、最大2クラスに分け指導を行います。<br>・水慣れ、けのび、けのびバタ足<br>・面被りクロール、クロールの呼吸練習、背浮き           | 産業体育館<br>スポーツ<br>指導員<br>外部指導員 | 年長・小学生<br>18 人 | 17:00<br>～18:00 | ¥3,025 |       | 16日 | 23日 | 30日 | 7日  | 14日 | 21日 | 28日 |
| 木  | 6   | 一般(夜)         | 水泳未経験者から上級者までどなたでも受講可能。<br>クロールを中心に、他の泳法も練習します。                                     | 産業体育館<br>スポーツ<br>指導員          | 一般<br>20 人     | 18:30<br>～19:30 | ¥4,675 | 9月5日  | 9月  |     |     | 10月 |     | 10月 |     |
|    | 7   | 幼児            | 水遊びをしながら水慣れを行い、泳ぎ方の基礎を練習します                                                         |                               | 年中・年長<br>18 人  | 16:00<br>～17:00 | ¥3,025 |       | 11日 | 18日 | 25日 | 2日  | 9日  | 16日 | 23日 |
|    | 8   | 小学生           | 参加者のレベルに応じ、最大2クラスに分け指導を行います。<br>・クロールの呼吸練習、背泳ぎのバタ足<br>・クロール、背泳ぎ、平泳ぎの練習              |                               | 小学生<br>18 人    | 17:00<br>～18:00 | ¥3,025 |       |     |     |     |     |     |     |     |
| 金  | 9   | 一般AM          | 水泳未経験者から上級者までどなたでも受講可能。<br>クロールを中心に、他の泳法も練習します。                                     | 産業体育館<br>スポーツ<br>指導員          | 一般<br>20 人     | 10:30<br>～11:30 | ¥4,675 | 9月6日  | 9月  |     |     | 10月 |     | 10月 |     |
|    | 10  | 一般PM          |                                                                                     |                               | 一般<br>20 人     | 13:30<br>～14:30 |        |       | 12日 | 19日 | 26日 | 3日  | 10日 | 17日 | 24日 |
|    | 11  | 一般(夜)         |                                                                                     |                               | 一般<br>20 人     | 18:30<br>～19:30 |        |       |     |     |     |     |     |     |     |
|    | 12  | 年長・小学生        | 参加者のレベルに応じ、最大2クラスに分け指導を行います。<br>・水慣れ、けのび、けのびバタ足<br>・面被りクロール、クロールの呼吸練習、背浮き           |                               | 年長・小学生<br>18 人 | 16:00<br>～17:00 | ¥3,025 |       |     |     |     |     |     |     |     |
| 土  | 13  | 年長・小学生        | 参加者のレベルに応じ、最大2クラスに分け指導を行います。<br>・水慣れ、けのび、けのびバタ足<br>・面被りクロール、クロールの呼吸練習、背浮き           | 産業体育館<br>スポーツ<br>指導員          | 年長・小学生<br>18 人 | 14:00<br>～15:00 | ¥3,025 | 9月7日  | 9月  |     |     | 10月 |     | 10月 |     |
|    | 14  | 小学生           | 参加者のレベルに応じ、最大2クラスに分け指導を行います。<br>・クロールの呼吸練習、背泳ぎのバタ足<br>・クロール、背泳ぎ、平泳ぎの練習              |                               | 小学生<br>18 人    | 15:00<br>～16:00 |        |       | 13日 | 20日 | 27日 | 4日  | 11日 | 18日 | 25日 |
|    | 15  | 小中学生<br>上級    | 参加者のレベルに応じ、最大2クラスに分け指導を行います。<br>※25M以上泳げる方のみ<br>①クロール50mの練習<br>②クロール以外の泳ぎで25m以上泳ぐ練習 |                               | 小中学生<br>12 人   | 16:00<br>～17:00 |        |       |     |     |     |     |     |     |     |