

令和7年度 第Ⅲ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。 クロールを中心に、他の泳法も練習します。 | 産業体育館 スポーツ 指導員 | 一般 20人 | 10:30 ～11:30 | ¥4,675 | 1月19日 | 1月 | 2月 | | | | 2月 3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。 ・クロールの呼吸練習、背泳ぎのバタ足 ・クロール、背泳ぎ、平泳ぎの練習 | | 小学生 18人 | 17:00 ～18:00 | ¥3,025 | | 26日 | 2日 | 9日 | 16日 | 23日 | 2日 9日 |
| | 3 | 小中学生 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。 ※25M以上泳げる方のみ ・クロール50mの練習 ・クロール以外の泳ぎで25m以上泳ぐ練習 | | 小中学生 18人 | 18:00 ～19:00 | ¥3,025 | | | | | | | |
| 火 | 4 | アクア エクササイズ | ウォーキング 水中トレーニング 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)サウジ インストラク ター | 一般 20人 | 10:45 ～11:45 | ¥4,675 | 1月20日 | 1月 | 2月 | | | | 2月 3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。 ・水慣れ、けのび、けのびバタ足 ・面被りクロール、クロールの呼吸練習、背泳ぎ | | 年長・小学生 18人 | 16:00 ～17:00 | ¥3,025 | | 27日 | 3日 | 10日 | 17日 | 24日 | 3日 10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。 クロールを中心に、他の泳法も練習します。 | 産業体育館 スポーツ 指導員 | 一般 20人 | 18:30 ～19:30 | ¥4,675 | 1月22日 | 1月 | 2月 | | | | 2月 3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 18人 | 16:00 ～17:00 | ¥3,025 | | 29日 | 5日 | 12日 | 19日 | 25日 | 5日 12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。 ・クロールの呼吸練習、背泳ぎのバタ足 ・クロール、背泳ぎ、平泳ぎの練習 | | 小学生 18人 | 17:00 ～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。 クロールを中心に、他の泳法も練習します。 | 産業体育館 スポーツ 指導員 | 一般 20人 | 10:30 ～11:30 | ¥4,675 | 1月23日 | 1月 | 2月 | | | | 2月 3月 |
| | 10 | 一般PM | | | 一般 20人 | 13:30 ～14:30 | | | | | | | | |
| | 11 | 一般(夜) | | | 一般 20人 | 18:30 ～19:30 | | | 30日 | 6日 | 13日 | 20日 | 27日 | 6日 13日 |
| | 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。 ・水慣れ、けのび、けのびバタ足 ・面被りクロール、クロールの呼吸練習、背泳ぎ | | 年長・小学生 18人 | 16:00 ～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。 ・水慣れ、けのび、けのびバタ足 ・面被りクロール、クロールの呼吸練習、背泳ぎ | 産業体育館 スポーツ 指導員 | 年長・小学生 18人 | 14:00 ～15:00 | ¥3,025 | 1月24日 | 1月 | 2月 | | | | 2月 3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。 ・クロールの呼吸練習、背泳ぎのバタ足 ・クロール、背泳ぎ、平泳ぎの練習 | | 小学生 18人 | 15:00 ～16:00 | | | 31日 | 7日 | 14日 | 21日 | 28日 | 7日 14日 |
| | 15 | 小中学生 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。 ※25M以上泳げる方のみ ①クロール50mの練習 ②クロール以外の泳ぎで25m以上泳ぐ練習 | | 小中学生 12人 | 16:00 ～17:00 | | | | | | | | |