令和8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	受講料	支払期限	1回	2回	3回	4回	5回	予備日		
㊊	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	12月25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		18日	25日	1日	8日	15日	22日	1日	8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									
㊋	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)サウージ インストラクター	一般 20　人	10:45 ～11:45	¥4,675		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、背浮き	産業体育館 スポーツ 指導員 外部指導員	年長・小学生 18　人	16:00 ～17:00	¥3,025		19日	26日	2日	9日	16日	23日	2日	9日
㊌	6	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	18:30 ～19:30	¥4,675		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		21日	28日	4日	11日	18日	25日	4日	11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									
㊎	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		2月			2月	3月	
	10	一般PM			一般 20　人	13:30 ～14:30			22日	29日	5日	12日	19日	26日	5日	12日
	11	一般(夜)			一般 20　人	18:30 ～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。 ・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、背浮き		年長・小学生 18　人	16:00 ～17:00	¥3,025									
㊏	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、背浮き	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		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			23日	30日	6日	13日	20日	27日	6日	13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										