

9月

# 釧路市鳥取温水プール 水泳・水中運動教室予定表

火曜日			水曜日		木曜日			金曜日	
日程	種目	テーマ	日程	種目(テーマ)	日程	種目	テーマ	日程	種目
5日	クロール	コンビ他	6日	ジョリー	7日	背泳ぎ	キック動作	1日	アクアミット
12日	背泳ぎ	ストローク	13日	アクアミット	14日	平泳ぎ	ストローク	8日	ジョリー
19日	平泳ぎ	コンビ他	20日	下半身	21日	バタフライ	コンビ他	15日	ボール
26日	バタフライ	ストローク	27日	ボール	28日	クロール	キック動作	29日	下半身

<p>11:20~12:00</p> <p>はじめてスイム、</p> <p>スイム中上級</p> <p>中村</p>	<p>11:20~12:00</p> <p>水中健康</p> <p>ウォーキング</p> <p>中村</p>	<p>11:20~12:00</p> <p>はじめてスイム、</p> <p>スイム中上級</p> <p>中村</p>	<p>11:20~12:00</p> <p>水中健康</p> <p>ウォーキング</p> <p>中村</p>
--	--	--	--

## 教室の内容

- 初心者は泳ぎの基礎をしっかりと、中上級者は泳ぎの技術を磨きます。
- 水中健康ウォーキングでは、健康をテーマに、無理なく運動を行います。

○はじめてスイム	○スイム中上級	○水中健康ウォーキング
<p>全く初めての方は、バタ足や息つきなどクロールの基礎を行います。少しなれた方は、背泳ぎや平泳ぎ、バタフライの基礎も練習します。水泳を中心とした、エクササイズです。</p>	<p>4泳法をそれぞれのテーマに沿って行います。クロールで50m以上泳げる方が対象です。水泳を中心としたエクササイズです。</p>	<p>水に顔をつけません。水中をさまざまな方法で歩いたり、走ったりしながら有酸素運動を行います。さらにテーマに沿って筋力強化運動も行います。</p>

<p>週1回コース(月4回)</p> <p><b>2,160円</b></p>	<p>週2回コース(月8回)</p> <p><b>3,780円</b></p>	<p>○毎回、入館料(遊泳料)がかかります。</p> <p>○都合の悪い日は他の日に振替できます。(月内)</p> <p>○月の途中入会の場合でも、申込み月内のみ受講になります。</p> <p>○週2回コースは、火・木か水・金になります。</p>
---	---	---

水中ウォーキング金曜日コース増設。ご紹介キャンペーンを実施しております。どなたか、お仲間をお誘いください。