

10月～12月

エンジョイスイム教室

週替わりでさまざまな泳法、異なるテーマの教室です

成人対象(18歳以上)

開催日	毎週金曜日	時間	①10:30～11:30 ②19:30～20:30
定員	14名	受付時間	教室開始30分前
料金	1,100円(65歳以上550円) / 1回		
参加ご希望の方は、受付時間内に施設フロントにて受付を済ませてください。定員になりしだい受付を終了させていただきます。			
※教室終了後に1時間の継続利用が可能な教室です			

泳ぎの基礎から始めてみましょう

25mを泳げるようになりたい。。。

色々な泳法で泳いでみたい。。。

もっとラクに泳ぎたい。。。

太宰府市立太宰府史跡水辺公園 太宰府市民プール

TEL 092-921-8668

休館日 毎週月曜日(祝日の場合はその翌日)

施設HP <http://ssk-dazaifu-pool.com>

〒818-0135 福岡県太宰府市大字向佐野18番地

指定管理者:シンコースポーツ・西鉄ビルマネジメントグループ

電車 西鉄「都府楼駅前」から徒歩10分

バス 市内循環バス「まほろば号」の
「総合体育館前・市民プール前」バス停車

【新型コロナウイルス感染症
拡大防止対策について】

- 本教室は、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策をとりながら実施いたします。検温や健康チェックへのご協力をお願い致します。
- 新型コロナウイルス感染症拡大の状況により休講又は、開催を中断する場合があります。

エンジョイスイム教室カリキュラム予定表

開催日		時間	主なカリキュラム	
10月	22日 (金)	10:30~11:30	クロール基礎①	泳ぐのに基本となる呼吸法、浮き方、キック方法、腕の回し方と水のかき方
		19:30~20:30	背泳ぎ基礎①	背泳ぎの呼吸方法、浮き方、キック方法、腕の回し方と水のかき方
	29日 (金)	10:30~11:30	背泳ぎ基礎①	背泳ぎの呼吸方法、楽に泳ぐための浮き方・キック・水のかき方
		19:30~20:30	クロール基礎①	泳ぐのに基本となる呼吸法、泳ぐための浮き方、キック方法、腕の回し方と水のかき方
11月	5日 (金)	10:30~11:30	ワンポイントレッスン	クロールの泳ぎ方について皆さんの気になっていることを解消しましょう
		19:30~20:30	ワンポイントレッスン	クロールの泳ぎ方について皆さんの気になっていることを解消しましょう
	12日 (金)	10:30~11:30	クロール基礎②	クロールの息継ぎが楽になる泳ぎ方の姿勢と息継ぎを入れたクロール
		19:30~20:30	背泳ぎ基礎②	背泳ぎをもっと楽に泳ぐキック、手回しと呼吸のタイミング
	19日 (金)	10:30~11:30	ワンポイントレッスン	平泳ぎとバタフライの気になっていることを解消しましょう
		19:30~20:30	ワンポイントレッスン	平泳ぎとバタフライの気になっていることを解消しましょう
26日 (金)	10:30~11:30	クロール基礎①	泳ぐのに基本となる呼吸法、浮き方、キック方法、腕の回し方と水のかき方	
	19:30~20:30	背泳ぎ基礎①	背泳ぎの呼吸方法、浮き方、キック方法、腕の回し方と水のかき方	
12月	3日 (金)	10:30~11:30	背泳ぎ基礎①	背泳ぎの呼吸方法、楽に泳ぐための浮き方・キック・水のかき方
		19:30~20:30	クロール基礎①	泳ぐのに基本となる呼吸法、泳ぐための浮き方、キック方法、腕の回し方と水のかき方
	10日 (金)	10:30~11:30	ターンの基本①	クロールと背泳ぎのターンをマスターし長い距離を泳ぐ基礎を身につけましょう
		19:30~20:30	ターンの基本①	クロールと背泳ぎのターンをマスターし長い距離を泳ぐ基礎を身につけましょう
	17日 (金)	10:30~11:30	クロール基礎②	クロールの息継ぎが楽になる泳ぎ方の姿勢と息継ぎを入れたクロール
		19:30~20:30	背泳ぎ基礎②	背泳ぎをもっと楽に泳ぐキック、手回しと呼吸のタイミング
	24日 (金)	10:30~11:30	ワンポイントレッスン	平泳ぎとバタフライの気になっていることを解消しましょう
		19:30~20:30	ワンポイントレッスン	平泳ぎとバタフライの気になっていることを解消しましょう

カリキュラムは予告なく変更になる場合がございます。予めご了承ください。