

## 成人水泳教室

様々な泳力に合わせ3つのクラスがあります。正しい泳法を身につけ生涯スポーツとして水泳を楽しみましょう。

※最少開催人数:5名 ※対象:18歳以上

教室名	曜日	時間	定員	回数	参加費	開催期間
<b>ビギナースイム</b> ※全く泳げない方から参加可能	毎週木曜日	10:30~11:30	20名	15回	14,700円(65歳以上 7,350円)	4/3~7/10
	内容	水泳の基本を習得しクロールで25m完泳を目標に練習します。				
<b>らくらくスイム</b> ※クロールで25m以上泳げる方	毎週木曜日	11:40~12:40	20名	15回	14,700円(65歳以上 7,350円)	4/3~7/10
	内容	クロールで長い距離を泳げるように体力・泳力の向上を図ります。また、背泳ぎの練習も行います。				
<b>ステップアップスイム</b> ※クロール25m以上、 背泳ぎ25m以上泳げる方	毎週水曜日	10:30~11:30	15名	14回	13,720円(65歳以上 6,860円)	4/2~7/9
	内容	平泳ぎとバタフライを中心に練習を行い、100m個人メドレーが泳げるようになる事を目標に練習します。				