

南相馬市民プール 令和6年度 各種教室のご案内

教室名	対象	講座No	曜日	時間	回数	受講料	内容	定員
 幼児水泳教室	3歳～未就学児	1-1	火曜日	15:00～15:45	全10回	7,500円	小さなお子様を対象とした教室です。お子様が楽しめるよう水遊びを中心とした内容の教室です。 初めての習い事にはピッタリです。 	15名
		1-2	木曜日		全10回	7,500円		15名
		1-3	土曜日	14:15～15:00	全10回	7,500円		15名
 ジュニア水泳教室	全学年	2-1	火曜日	16:00～17:00	全10回	7,500円	水への恐怖心があるお子様でも、丁寧に指導を行います。毎回の教室では水遊びから始まり徐々に水泳のレッスンへと移行します。 お子様の年齢・体力などを考慮しながら、クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの4泳法習得を目標に指導をいたします。習得後も、よりきれいな泳ぎを目指します。中学生以上のお子様も参加可能です。 	20名
		2-2	木曜日		全10回	7,500円		20名
		2-3	金曜日		全10回	7,500円		20名
		3-1	火曜日	17:00～18:00	全10回	7,500円		20名
		3-2	木曜日		全10回	7,500円		20名
		3-3	金曜日		全10回	7,500円		20名
		4-1	土曜日	15:00～16:00	全10回	7,500円		30名
 成人水泳教室	18歳以上	5-1	火曜日 (初中級)	10:30～11:30	全10回	5,000円	成人を対象にクロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの4泳法習得を目標に指導します。 ・習得後も、よりきれいなフォーム習得を目指します。 	20名
		5-2	金曜日 (初中級)	14:30～15:30	全10回	5,000円		20名
		5-3	火曜日 (全クラス)	19:00～20:00	全10回	5,000円		20名
		5-4	木曜日 (全クラス)		全10回	5,000円		20名
 上級水泳教室	制限なし	6-1	月曜日	17:00～18:00	全10回	5,000円	4泳法泳げる方が対象となります。さらなるレベルアップを目的として、心肺機能向上と技術をお伝えいたします。運動強度は高めになります。 	10名
		6-2	金曜日	19:00～20:00	全10回	5,000円		10名
 わんぱく親子水泳	幼児 (未就学児) 保護者	7-1	土曜日	11:00～11:45	全10回	10,000円	お子様のプールデビューをお手伝いします！ お子様と一緒に楽しく泳ぎましょう。 水慣れから丁寧に指導いたします。 	10組
 ビギナースイム	18歳以上	8-1	月曜日	13:00～13:30	全10回	5,000円	成人を対象に4泳法を基礎から指導します。 『泳ぎ方を学びたい』『きれいに泳ぎたい』方大歓迎！ 定期的に種目を変えていながら、ゆっくりお教えします。	10名
		8-2	木曜日		全10回	5,000円		10名
 肩・腰・膝痛らくらく水中運動教室	18歳以上	9-1	木曜日	11:00～12:00	全10回	5,000円	泳げなくても大丈夫！水中で肩・腰・膝を中心に痛みを和らげる運動を行い機能改善を目指します。	20名
 脂肪燃焼で貯筋ウォーキング	18歳以上	A	火曜日	12:30～13:00	全10回	1回券 300円 12回券 3,000円	水中で関節への負担を軽減しながら有酸素運動を行います。 水の抵抗を利用して、陸上より強い力とエネルギーを使うため、筋力アップや引き締め効果が期待できます！みんなで楽しく運動しましょう！！ マーク教室で振替可能	30名
		B	金曜日		全10回	1回券 300円 12回券 3,000円		30名
 歩いて健康教室	60歳以上	C	月曜日 (隔週)	10:30～11:00	別紙参照	1回券 300円 12回券 3,000円	60歳以上の方が対象となります。水中ウォーキングを中心に無理なく身体を動かしていきます。足腰に負担が少ないので運動初心者におススメです。____マーク教室で振替可能	30名
 ワンコインアクア	18歳以上	D	月曜日	19:00～19:45	-	500円/回 受付にて 1回ずつお支払い	プールでのストレッチからアクアピスまで、水を活用した総合型エクササイズです。 楽しく身体を引き締めましょう 振替不可 	20名
			金曜日	10:30～11:15				20名
 パーソナルスイムレッスン	18歳以上	-	受付にてお問い合わせください。		-	30分 2,500円 60分 5,000円	マンツーマン指導で受講者のニーズにお応えします。 悩み事がありましたら、受講をおススメいたします。 振替不可	-

開催日程については急遽、中止または変更になる場合がございます。予めご了承ください。

- 持ち物・プール教室...水着・水泳帽子・タオル・水泳用ゴーグル(必要な方)・水分補給(必要な方)
- その他 体調が優れない場合は参加をご遠慮ください。お休みされた場合、振替で受講することができます。
- 振替は休まれた日以降に、お申し込みください。前もってのお申し込みは出来ません。ただし、申し込みが定員に達している場合にはお断りさせていただきます。また期をまたいでの振替はできませんので、予めご了承ください。
 - お客様からお預かりした個人情報、厳重に管理し、教室運営目的以外での使用いたしません。
 - 各種教室中にお怪我をされた場合、スタッフが応急手当を行います。その後の医療機関受診等は参加者本人の判断及び責任にてお願いいたします。
 - 「マーク」がついている教室の振替等はできません。ただし「マーク」がついている教室に関しては、両教室内の振替は可能になります。

☆ご不明点はお気軽にお問い合わせください☆ 受付時間10:00～20:15 TEL:0244-26-9380