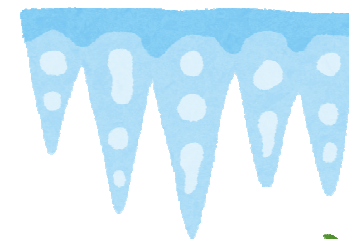


令和4年度

楽しく健康づくり

第4期 スポーツ教室



★申込方法★

- 受付開始 **2022年12月9日(金) 午前9時から (定員を超えた場合 抽選) *先着順ではありません**
- 申込方法 所定の申込用紙に記入の上、受講料を添えてアクアパークへお申込み下さい。電話・FAX・メールでの申込みは受けません。
※水泳教室は日程や会場、時間を変更する場合があります。受付時にお渡しする日程表をご確認下さい。

★その他★

- ※1. 定員に満たない場合は、開催できないこともあります。
- ※2. 受講料の他に毎回施設利用料が必要になります。(期間券もあります)

◀ 教室案内 ▶

	曜日	教室名	対象	時間	期間(全10回)	定員(人)	担当指導員	受講料(円)	会場
一般水泳教室 〈楽しみながら泳法の習得や体力づくりをしましょう〉	月	月曜午前コース	成人	10:30~12:00	1/16 ~ 3/27	30	平田(文)	4,400	S H
		月曜ナイトコース	中学生以上	19:00~20:00		24	小林(明) 藤田	3,850	レジャー
	水	初級コース			19:00~20:00	1/11 ~ 3/15	15		
	木	ニコニコ水泳 初中級	50歳以上	10:30~12:00	1/12 ~ 3/23	30	西巻	4,400	S H
		ニコニコ水泳 上級					牧野		レジャー
		エンジョイ ナイトコース					中学生以上	18:00~19:00	20
	金	金曜デイコース	成人	10:30~12:00	1/13 ~ 3/24	30	山崎	4,400	S H
		金曜ナイトコース①組	中学生以上	18:00~19:00		15	丸山	3,850	レジャー
		金曜ナイトコース②組		19:00~20:00		25	小林(明) 藤田		

教室名	曜日	対象	時間	期間	定員(組)	担当指導員	受講料(円)	会場
親子水泳 〈親子で遊びながら水に慣れましょう!〉	土	年中・年長児 とその親	11:00~12:00	1/7 ~ 3/25	15	高嶋 平田	4,400	レジャー

教室名	教室名	曜日	対象	時間	期間(全10回)	定員(人)	担当指導員	受講料(円)	会場
アクアピクス 膝や腰に負担をかけずに水中で 楽しくエアロピクスをしましょう	水曜コース①組	水	成人	10:00~11:00	1/11 ~ 3/15	24	小山	3,850	レジャー
	水曜コース②組			11:00~12:00		24	小山		
	木曜コース	木	中学生以上	19:00~20:00	1/12 ~ 3/23	24	小山		
	金曜コース	金	成人	10:00~11:00	1/13 ~ 3/24	24	高嶋		
水中歩行 体力のへりをしましょうから 歩行やリズミック体操をしながら	月曜コース	月	成人	13:00~14:00	1/16 ~ 3/27	25	高嶋		
	水曜コース	水			1/11 ~ 3/15	25	小山		
	金曜コース	金			1/13 ~ 3/24	25	小林(真)		

●ジュニア水泳教室…目的、レベルに合わせて楽しく泳ぎましょう！

※ジュニア水泳教室(初級・中級・上級・チャレンジコース)に初めて申し込まれる方は、認定テストに合格しなければ参加できません。

認定テスト希望者はアクアパークにお申込み下さい。

教室名〈対象〉		曜日	時間	期間(全10回)	定員(人)	担当指導員	受講料(円)	会場	
初級 コース	〈正しい クロールで 25mを泳 げる小学生〉	木曜コース	木	17:00~18:00	1/12 ~ 3/23	27	栗山	5,500	レジャー
		土曜コース	土	10:30~11:30	1/7 ~ 3/18	27	山田		S H
		日曜コース	日	17:00~18:00	1/15 ~ 3/26	27	丸山		レジャー
中級 コース	〈初級を 修了した 小学生〉	月曜コース	月	17:30~19:00	1/16 ~ 3/20	27	平田(千)	5,500	S H
		土曜コース	土	9:00~10:30	1/7 ~ 3/18	27	平田(千)		
上級 コース	〈中級を 修了した 小学生〉	月曜コース	月	17:30~19:00	1/16 ~ 3/27	27	平田(千)	5,500	レジャー
		土曜コース	土	9:00~10:30	1/7 ~ 3/18	27	佐藤	5,500	S H
チャレンジ コース	〈上級を 修了した 小・中学生〉	木曜コース	木	17:30~19:00	1/12 ~ 3/23	10	青木・池谷・藤田		
		土曜コース	土		1/7 ~ 3/18	10			
		週2回コース	木・土		1/7 ~ 3/23	25		7,700	

●**体操教室**…音楽に合わせて、みんなで楽しく体を動かしましょう！

教室名	曜日	対象	時間	期間(全10回)	各定員(人)	担当指導員	受講料(円)	会場
リズム体操教室(ソフトエアロ)	月	成人	10:00~11:00	1/16 ~ 3/20	50	小山	3,300	水戸市 2階 球技場
いきいき健康体操教室	火			1/10 ~ 3/14	50	小山		
女性健康体操教室	金	成人女性		1/13 ~ 3/17	50	狩野		

●**水中お散歩コース**…お好きな曜日や時間帯に参加できる1回限りの教室です。膝や腰に負担をかけず、水中を楽しくお散歩しましょう！

教室名	曜日	時間	期間	会場	定員(人)	担当指導員	受講料
午後コース	月・水	14:30~15:30	1/11 ~ 3/22	レジャー (流水)	フリー	月曜:小林 水曜:小林	1回 350円
ナイトコース	水・金	19:00~20:00	1/11 ~ 3/24			水曜:村田 金曜:高嶋	

※1、事前申込みの必要はありません。

※2、参加当日に受講料の他に毎回施設利用料(期間券も可)が必要になります。

※3、祝日は休講です。

※4、実施日程表をご希望の方はアクアパークまでお問い合わせ下さい。

お問い合わせ先

公益財団法人 かしわざき振興財団

柏崎アクアパーク事業所 TEL 0257-22-5555