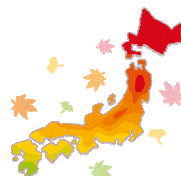


令和5年度 **楽しく健康づくり 第3期 スポーツ教室**

★申込方法★  
 ●受付開始 **2023年9月11日(月) 午前9:00から先着順**  
 ●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付できません。  
 ※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ください。  
 ★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 (プールが初めての方や泳ぎが苦手な方歓迎)	月	月曜午前コース	成人	10:30~12:00	10/16~12/18	30	平田	4,600	S H	
		月曜ナイトコース	中学生以上	19:00~20:00	10/16~12/18	30	小林(明) 藤田	4,000	レジャー	
	水	初級コース		19:00~20:00	10/4~12/6	20	丸山			
	木	ニコニコ水泳 初・中級	50歳以上	10:30~12:00	10/5~12/14	50	藤田	4,600	S H	
		ニコニコ水泳 上級					西巻		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	10/6~12/15	30	小林(明) 藤田	4,600	S H	
		金曜ナイトコース①組	中学生以上	18:00~19:00		20	丸山		4,000	レジャー
		金曜ナイトコース②組		19:00~20:00		30	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	10/14~12/16	20	高嶋	4,600	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
アクアビクス (水中歩行や水中ジョギングなど、水の中での運動)	水曜コース①組	水	成人	10:00~11:00	10/4~12/13	40	小山	4,000	レジャー
	水曜コース②組			11:00~12:00		40	小山		
	木曜コース	木	中学生以上	19:00~20:00	10/5~12/14	40	小山		
	金曜コース	金	成人	10:00~11:00	10/6~12/15	40	高嶋		
水中歩行 (水の中を歩いたり走ったりして、水泳の楽しさを体験)	月曜コース	月	成人	13:00~14:00	10/2~12/11	30	高嶋	4,000	レジャー
	水曜コース	水			10/4~12/13	30	小山		
	金曜コース	金			10/6~12/15	30	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	10/5~12/14	27	栗山	6,000	レジャー
	土曜コース	土	10:30~11:30	10/7~12/16	27	山田		S H
	日曜コース	日	17:00~18:00	10/8~12/17	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	10/16~12/18	27	平田	レジャー	
	土曜コース	土	9:00~10:30	10/7~12/16	27	平田	S H	
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	10/16~12/18	27	藤田	レジャー	
	土曜コース	土	9:00~10:30	10/7~12/16	27	佐藤		
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	10/5~12/14	20	青木・池谷・藤田	8,500	S H
	土曜コース	土		10/7~12/16	20			
	週2回コース	木・土		10/5~12/16 (全20回)	25			

●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	9:30~11:00	10/16~12/18	50	小山	3,500	3階・2階 球技場
いきいき健康体操教室	火			10/10~12/12	50	小山		
女性健康体操教室	金			成人女性	10/6~12/15	50		

●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)	受講料
午後コース	月・水	14:30~15:30	10/2~12/20	レジャー (流水)	フリー	1回 400円
ナイトコース	水・金	19:00~20:00	10/4~12/22			

※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