申込開始日
2月4日(火)
より開始！

ひな祭り

2020年 郡山しんきん開成山プール

水泳教室３月

開講	月 9日・16日 23日・30日	火 3日・10日 17日・24日	水 4日・11日 18日・25日	木 5日・12日 19日・26日	金 6日・13日 20日・27日	日 1日・8日 15日・22日
10時～10時50分		水中健康運動				
11時～11時50分	アクアビクス ※9・16・23日のみ開催	はじめての水泳			★ﾓｰﾆﾝｸﾞﾏｽﾀｰｽﾞ 4泳法ｽｲﾑ ※6・13・20日のみ開催	
12時～12時50分	水中ウォーク &はじめての水泳				★ﾓｰﾆﾝｸﾞﾏｽﾀｰｽﾞ 4泳法ﾃｸﾆｯｸ ※6・13・20日のみ開催	
13時～13時50分		初級平泳ぎ	初級バタフライ	初級背泳ぎ		
14時～14時30分		プライベート			プライベート	
15時～15時50分	★キッズ水慣れ	★キッズ水慣れ	★キッズ水慣れ	★キッズ水慣れ / ★キッズ初級	キッズ初級 / ★キッズ水慣れ	
16時～16時50分	★ジュニア初級（1～3年）	キッズ初級	ジュニア初級（1～3年生）	★キッズ初級 / ジュニア初級（1～3年）	ジュニア初級（1～3年） / ★キッズ初級	チャレンジクラス （小学4年-高校生） ※8・22日のみ 25mプールで実施
17時～17時50分	◆ｷｯｽﾞｼﾞｭﾆｱｸﾛｰﾙ / ◆ｷｯｽﾞｼﾞｭﾆｱ背泳ぎ	ジュニア水慣れ（1～6年生）	ジュニア初級（4～6年生）	ジュニア初級（1～3年） / ◆ｷｯｽﾞｼﾞｭﾆｱｸﾛｰﾙ/背泳ぎ	ジュニア初級（4～6年） / ★ジュニア初級（1～3年）	
18時～18時30分		プライベート				
19時～19時50分		初級クロール		アクアビクス	★ナイトマスターズ	
20時～20時30分					プライベート	

※プライベートは1回30分　★は定員10名　◆は定員12名

申込方法

お申込みは受付窓口まで
※お電話での受付は行っておりません

①申込開始日時確認
申込開始日を上記表にて
ご確認下さい。

受付窓口　※事前申込
②窓口にて申込書を記入
③料金支払い

教室当日
④入場券購入し受付へ提出
※ｷｯｽﾞ・ｼﾞｭﾆｱは15分前から入場可能
⑤プールサイド集合

3月限定！
子供水泳教室にて
水中写真撮影会開催！
【期間】3月23日（月）
～27日（金）まで
※後日窓口にて販売を行います。詳しくはスタッフまでお願いします♪

注意事項

① 各教室とも申込先着順で定員になり次第締め切らせていただきます。
② 教室開始後の返金は一切出来ません。（病気、怪我含む）
③ 入場料は別途必要となります。
④ お申込みは本人（キッズ、ジュニアの場合は保護者）のみ可能です。代理の方によるお申込みはできません。
⑤ **実施月の前月25日までに最少施行人数を下回っていた場合**、教室が中止となることがございます。お早目にお申し込みください。
休講の場合はスタッフより26日以降にご連絡をさせていただきます。

お問い合わせ　☎024-926-0450　✉info@kaiseizanpool.com

水泳教室詳細

区分	教室名	募集対象【募集人数】（予定）	内容
キッズ・ジュニアクラス	水慣れ	①キッズ/4歳～未就学児 ②ジュニア/小学1～6年 【10・20名】 ※曜日によって異なります	水の中で遊び、水の中での恐怖心を無くして無理なく泳げる様に指導いたします。 事前の泳力アンケートにより、個人のレベルに合った指導を受講出来ます。 ※顔洗い・水中歩行・顔付け・カニ歩き・頭まで潜る・バブリング ※水慣れから初級に進級をする**目安として**進級証をコーチからお渡しします
	初級	①キッズ/4歳～未就学児 ②ジュニア/小学1～3年 ③ジュニア/小学4～6年 【10・20名】 ※曜日によって異なります	キッズ・ジュニア（水慣れ）クラスより上のレベルのクラスです。顔洗い・水中歩行・顔付け・カニ歩き・頭まで潜る・バブリングをできる方が対象です。 泳ぎの基礎を習得し、クロールを泳げることを目指すクラスです。 ★7mノーブレクロール・7m背泳ぎキックをマスターしよう！！
	クロール	4歳～小学6年生 【12名】	**事前に初級クラスで一人一人レベルの確認を行い、合格基準まで到達した方へコーチより進級証をお渡し致しますので受け取った方のみ参加可能です。** **初めて申し込む方は初級クラスをお申し込みください。** ・クロール／綺麗にクロールを泳げることを目指すクラスです。 ※12.5mクロール、12.5m背泳ぎキック、25mクロール
	背泳ぎ	4歳～小学6年生 【12名】	**事前にクロールクラスで一人一人レベルの確認を行い、合格基準まで到達した方へコーチより進級証をお渡し致しますので受け取った方のみ参加可能です。** **初めて申し込む方はクロールクラスをお申し込みください。** ・背泳ぎ／綺麗に背泳ぎを泳げることを目指すクラスです。
健康運動クラス	アクアビクス	18歳以上 【25名】	音楽に合わせて体を動かし、健康増進、ダイエット、ストレス解消などの効果が得られます。また水中で体を動かすため、関節・体に負担のない運動が可能になります。**※運動強度が高いため、あらかじめ水分補給用のキャップ付ドリンクをお持ちください**。
	水中ウォーク& はじめての水泳	18歳以上 【25名】	肥満対策や健康・体力づくりのため水中運動＆呼吸法から水への浮き方、潜り方まで水泳の基本姿勢、体の動かし方を習得を目指すクラスです！
	水中健康運動	18歳以上 【20名】	機能改善を目的とした、将来介護を必要としないための水中運動を行います。 泳ぐことよりも、まず水に慣れること・体を自由に動かせること・浮き具を利用して体を支えたり浮いたりすることが目的です。
大人向け水泳教室クラス	はじめての水泳	18歳以上 【20名】	呼吸法から水への浮き方、潜り方まで水泳の基本姿勢、体の動かし方を習得していきます。いちから水泳を習いたい方は、この教室の受講をお勧めします。 ★ビート板ありで25mクロールを泳げることを目指すクラスです。 ※バブリング・蹴伸び・板バタ足・板クロール
	初級バタフライ 背泳ぎ・平泳ぎ クロール	18歳以上 【20名】	【はじめての水泳】の内容が出来る方が対象のクラスです。 ★基本的に4泳法とも基礎から学び、綺麗に泳げるようにするクラスです。全く泳いだことがない種目でも分かりやすく、丁寧にお教えします！
	モーニング マスターズ ・ ナイト マスターズ	18歳以上 【10名】	大会出場を目指す方、さらに競技力アップしたい方、自分のフォームなどに悩まれている方、より楽に泳げるようになりたい方、難しい事に挑戦してみたい方など今の自分のレベルをアップさせるクラスです。 【モーニング】動画にてフォームの確認・ドリルワーク・泳ぎこみ 【ナイト】スタート＆ターンテクニック・泳ぎこみ
他	チャレンジ 【2時間】	小学4年生～高校生 【20名】	大会出場経験がある方やこれから目指す方、さらに競技力をアップしたい方、そして**1000m以上泳げる方を対象**としたクラスです。 泳ぎこみを含めたハードな練習に挑戦できる方、レベルアップしたい方お待ちしております。
	プライベート	小学生以上 【1～3名】	水泳教室についていけるか不安、これを習いたい！という目的をお持ちの方、お友達やご家族など、少人数でコーチと向き合えます。一人一人のお悩みに合わせて、指導者からメニュー・アドバイス等で目標達成できるように全力でサポートします！**※事前予約制のため、お申し込みの際は窓口までお問い合わせください。**

水泳教室料金 ※月の開催回数によって料金は異なります

50分水泳教室			チャレンジクラス		プライベート（1回）		
1回（体験/単発）	3回（月申込の場合）	4回（月申込の場合）	1回（体験/単発）	3回（月申込みの場合）	1人	2人	3人
600円	1,350円	1,800円	1,200円	2,700円	3,000円	5,000円	6,000円

※体験教室は当日の空き状況によりご案内可能です。窓口までお問い合わせください。

＋ 別途入場料

【幼　　児】200円
【小中学生】300円
【高 校 生 】400円
【一　　般】600円