

【2025 冬 プール特別講座ご案内】

参加希望の方は参加料を添えて屋内運動室までお申込下さい。

お問い合わせは088-657-0187まで



プール系の講座

1プログラム以上を同時に申し込みした場合 …… 1回参加 990円

※1/10(金) 自分の泳ぎを見てみよう! 動画撮影は除く

※各講座申込人数が3名以下の場合には中止となります。

講座名	日程・他		定員	運動内容
長い距離を泳ぎたい方に! クロール タッチターン練習 ※クロール15m以上泳げる方対象 準備物 水着・水泳帽子・ゴーグル・タオル・飲み物	開催日	12/24(火)	15名 最少催行 4名	スタートやターンをスムーズに! 30m→60m→90m…と距離をのばして長い距離を泳ぎたい方必見。 スムーズにターンができれば苦しさも半減します。 インストラクター 四宮 希実子 
	時間	12:00~12:50		
	参加費	1回参加 1,100円		
新年 初泳ぎ! クロール息つき集中練習! 準備物 水着・水泳帽子・ゴーグル・タオル・飲み物	期間	1/7(火)	15名 最少催行 4名	クロールの息つきに自信のない方必見! 入門コースの方から、もう一度復習したい方まで泳ぎの基本となる、「息つき」を中心に練習していきましょう。 インストラクター 四宮 希実子 
	時間	12:00~12:50		
	参加費	1回参加 1,100円		
背泳ぎターン練習 ※ステップ②③受講生、クロール15M完泳できる方対象 準備物 水着・水泳帽子・タオル・飲み物	開催日	1/11(土)	15名 最少催行 4名	背泳ぎが上手く泳げるようになった方は タッチターン練習で長い距離を泳げるように練習しましょう。 慌てず、上手く体の移動が行えるようコツを掴んでいきましょう。 インストラクター 四宮 希実子 
	時間	12:00~12:50		
	参加費	1回参加 1,100円		
水泳講座「ゆっくり水泳」の方におすすめ 自分の泳ぎを見てみよう! 動画撮影 準備物 水着・水泳帽子・タオル・飲み物	開催日	1/10(金)	6名 最少催行 3名	自分はどんな泳ぎをしているんだろう…? 泳いでいる姿を動画撮影します。(クロール限定) 後日、個人ごとにDVDに焼いてお渡しします。 インストラクター 四宮 希実子 
	時間	①10:30~11:20 ②11:30~12:20		
	参加費	1回参加 1,500円 ※DVD代 含む		