

平成25年度 スポーツ教室開催計画

遊水館

教室名	期	期間	曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容
アクア&エクササイズ	春	4月4日～6月6日	木	10:30～11:30	10回	15歳以上 (中学生を除く)	40名	参加料 3,000円 入場料別	音楽に合わせて水中で身体を動かします
	秋	9月20日～11月2日	金		10回		40名		
	冬	1月9日～3月13日	木		10回		40名		
水中健康運動	春	4月3日～6月5日	水	10:30～11:30	10回	15歳以上 (中学生を除く)	40名	参加料 3,000円 入場料別	水の特性を活かした水中ウォーキングやストレッチなどを行います。
	秋	9月19日～11月21日	木		10回		40名		
	冬	1月8日～3月12日	水		10回		40名		
レインボー水中運動	春	4月5日～6月14日	金	10:30～11:30	10回	15歳以上 (中学生を除く)	40名	参加料 3,000円 入場料別	筋力、基礎体力の維持向上や骨粗しょう症、転倒の防止を図ります
	秋	9月18日～11月20日	水		10回		40名		
	冬	1月10日～3月14日	金		10回		40名		
初めてのクロール	春	4月5日～6月14日	金	11:45～12:45	10回	15歳以上 (中学生を除く)	15名	参加料 2,000円 入場料別	水泳をこれから始めようと思っている方や、25m泳げない方が対象です。水に浮く・バタ足・呼吸法など泳ぎの基本から始めます。
	秋	9月19日～11月21日	木		10回		15名		
	冬	1月10日～3月14日	金		10回		15名		
のんびりクロール	春	4月3日～6月5日	水	11:45～12:45	10回	15歳以上 (中学生を除く)	15名	参加料 2,000円 入場料別	クロール50M泳げない方が対象です。きれいなフォームで50M完泳を目指します。
	秋	9月18日～11月20日	水		10回		15名		
	冬	1月10日～3月14日	金		10回		15名		
背泳ぎ	春	4月5日～6月14日	金	11:45～12:45	10回	15歳以上 (中学生を除く)	15名	参加料 2,000円 入場料別	クロール25M泳げて背泳ぎ25M泳げない方が対象です。背泳ぎの基本練習を行い25M完泳を目指します。
	秋	9月18日～11月20日	水		10回		15名		
	冬	1月10日～3月14日	金		10回		15名		
平泳ぎ	春	4月3日～6月5日	水	11:45～12:45	10回	15歳以上 (中学生を除く)	15名	参加料 2,000円 入場料別	クロール25M泳げて平泳ぎ25M泳げない方が対象です。平泳ぎの基本練習を行い25M完泳を目指します。
	秋	9月3日～12月3日	火		10回		15名		
	冬	1月8日～3月12日	水		10回		15名		
バタフライ	春	4月4日～6月6日	木	11:45～12:45	10回	15歳以上 (中学生を除く)	15名	参加料 2,000円 入場料別	クロール25M泳げてバタフライ25M泳げない方が対象です。バタフライの基本練習を行い25M完泳を目指します。
	秋	9月20日～11月2日	金		10回		15名		
	冬	1月8日～3月12日	水		10回		15名		
おさらい4種目	春	4月4日～6月6日	木	11:45～12:45	10回	15歳以上 (中学生を除く)	30名	参加料 2,000円 入場料別	各種目25m泳げる方が対象です。4種目のおさらいをします。
	秋	9月20日～11月22日	金		10回		30名		
	冬	1月8日～3月12日	水		10回		30名		
泳力アップ	春	4月4日～6月18日	火	11:45～12:45	10回	15歳以上 (中学生を除く)	30名	参加料 2,000円 入場料別	4種目泳げる方が対象です。クロールを中心としたメニューで体力強化を目的に1,000m～1,500mの練習を行います。
	秋	9月3日～12月3日	火		10回		30名		
	冬	1月9日～3月13日	木		10回		30名		
はつらつスイム	春	4月2日～6月18日	火	11:45～12:45	10回	15歳以上 (中学生を除く)	30名	参加料 2,000円 入場料別	65歳以上の方でクロールを50m以上泳げる方が対象です。楽しく泳ぎながら泳力の向上を目指しましょう。
	秋	9月19日～11月21日	木		10回		30名		
	冬	1月9日～3月13日	木		10回		30名		
ナイト健幸水泳	春	4月6日～6月15日	土	18:30～19:30	10回	15歳以上 (中学生を除く)	15名	参加料 2,000円 入場料別	水泳をこれから始めようと思っている方や、25m泳げない方が対象です。水の特性を利用した効果的な運動を行い、泳ぎの基本動作を学びます。
	秋	9月21日～11月30日	土		10回		15名		
ナイト泳力アップ	春	4月6日～6月15日	土	19:30～20:30	10回	15歳以上 (中学生を除く)	15名	参加料 2,000円 入場料別	4種目泳げる方が対象です。クロールを中心としたメニューで体力強化を目的に1,000m～1,500mの練習を行います。
	秋	9月21日～11月30日	土		10回		15名		
ナイトスキルアップ クロール&バタフライ	春	4月5日～6月14日	金	19:30～20:30	10回	15歳以上 (中学生を除く)	15名	参加料 2,000円 入場料別	クロール25m、バタフライ25m泳げる方が対象です。さらなるスキルアップを目指します。
脂肪燃やさない	冬	1月11日～3月15日	土	18:30～19:30	10回	15歳以上 (中学生を除く)	15名	参加料 2,000円 入場料別	脂肪燃焼を目指すクラスです。楽しく運動習慣を身に付けましょう
ナイトのんびりクロール	秋	9月20日～11月21日	金	19:30～20:30	10回	15歳以上 (中学生を除く)	15名	参加料 2,000円 入場料別	クロール50M泳げない方が対象です。きれいなフォームで50M完泳を目指します。
幼児教室 火曜	春	4月2日～6月18日	火	16:30～17:30	10回	5～6歳 (未就学児)	20名	参加料 2,000円 入場料別	バタ足ができることを目標に、水中歩行や顔付けの練習から水慣れやジャンプ呼吸・伏し浮きまでを練習します。
	秋	9月3日～12月3日	火		10回		20名		
	冬	1月7日～3月25日	火		10回		20名		
幼児教室 水曜	春	4月3日～6月5日	水	16:30～17:30	10回	5～6歳 (未就学児)	20名	参加料 2,000円 入場料別	
	秋	9月18日～11月20日	水		10回		20名		
	冬	1月8日～3月12日	水		10回		20名		
幼児教室 木曜	春	4月4日～6月6日	木	16:30～17:30	10回	5～6歳 (未就学児)	20名	参加料 2,000円 入場料別	
	秋	9月19日～11月21日	木		10回		20名		
	冬	1月9日～3月13日	木		10回		20名		
幼児教室 金曜	春	4月5日～6月14日	金	16:30～17:30	10回	5～6歳 (未就学児)	20名	参加料 2,000円 入場料別	
	秋	9月20日～11月22日	金		10回		20名		
	冬	1月10日～3月14日	金		10回		20名		
小学生教室 火曜	春	4月2日～6月18日	火	17:30～18:30	10回	小学生	35名	参加料 2,500円 入場料別	
	秋	9月3日～12月3日	火		10回		35名		
	冬	1月7日～3月25日	火		10回		35名		
小学生教室 水曜	春	4月3日～6月5日	水	17:30～18:30	10回	小学生	35名	参加料 2,500円 入場料別	
	秋	9月18日～11月20日	水		10回		35名		
	冬	1月8日～3月12日	水		10回		35名		

水慣れからバタフライまで泳力別に

教室名	期	期間	曜日	時間	回数	対象	定員	費用	内容
小学生教室 木曜	春	4月4日～6月6日	木	17:30～ 18:30	10回	小学生	35名	参加料 2,500円 入場料別	練習します。
	秋	9月19日～11月21日	木		10回		35名		
	冬	1月9日～3月13日	木		10回		35名		
小学生教室 金曜	春	4月5日～6月14日	金	17:30～ 18:30	10回	小学生	35名	参加料 2,500円 入場料別	
	秋	9月20日～11月22日	金		10回		35名		
	冬	1月10日～3月14日	金		10回		35名		
園児水泳		6月12日～9月13日		9:45～ 10:30 10:45～ 11:30	46回	北区内幼稚園・ 保育園の年中・ 年長	-	1人1回500円 入館料は減免	顔付け・水慣れ・水遊びを通して、健全な発育発達を促すとともに、水の事故から身を守る術を習得します。