

平成22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7日～6月16日	水	10:30～11:30	10回	15歳以上 (中学生除く)	各40名	参加料 3,000円 入場料別	水中での健康づくりとフィットネス。音楽に合わせて楽しく体を動かして運動不足の解消を図ります。	
	秋	9月15日～11月24日								
	冬	1月12日～3月16日								
水中健康運動	春	4月9日～6月11日	金	10:30～11:30	10回	15歳以上 (中学生除く)	各40名	参加料 3,000円 入場料別		
	秋	9月17日～11月25日								
	冬	1月14日～3月25日								
エンジョイプール (初心者)	春	4月7日～6月16日	水	14:00～15:00	10回	15歳以上 (中学生除く)	各15名	参加料 2,000円 入場料別	プールでの動き方や水泳の基本動作を練習します。	
	秋	9月15日～11月24日								
	冬	1月12日～3月16日								
初めてクロール (初心者)	春	4月8日～6月24日	木	10:30～11:30	10回	15歳以上 (中学生除く)	各15名	参加料 2,000円 入場料別	水に浮く、バタ足、呼吸法など泳ぎの基本から始めて、クロール25m完泳を目指します。	
	秋	9月7日～11月30日								
	冬	1月13日～3月17日								
ナイト初めてクロール (初心者)	春	4月10日～6月12日	土	19:30～20:30	10回	15歳以上 (中学生除く)	各15名	参加料 2,000円 入場料別		
	秋	9月7日～11月30日	火							
	冬	1月13日～3月17日	木							
背泳ぎ (中級)	春	4月7日～6月16日	水	11:45～12:45	10回	15歳以上 (中学生除く)	各15名	参加料 2,000円 入場料別	クロールで25m泳げる方が対象です。背泳ぎの基礎を身につけて25m完泳を目指します。	
	秋	9月7日～11月30日	火							
	冬	1月13日～3月17日	木							
平泳ぎ (中級)	春	4月7日～6月16日	水	11:45～12:45	10回	15歳以上 (中学生除く)	各15名	参加料 2,000円 入場料別	クロール・背泳ぎで25m泳げる方が対象です。平泳ぎの基礎を身につけて25m完泳を目指します。	
	秋	9月7日～11月30日	火							
	冬	1月13日～3月17日	木							
きちんと4泳法 (中級)	春	4月9日～6月11日	金	11:45～12:45	10回	15歳以上 (中学生除く)	各15名	参加料 2,000円 入場料別	クロールで25m泳げる方が対象です。クロールからバタフライまで、4種類の正しいフォームを身につけて25m完泳を目指します。	
	秋	9月16日～11月25日	木							
	冬	1月16日～3月19日	土							
ナイトきちんと4泳法 (中級)	春	4月6日～6月15日	火	19:30～20:30	10回	15歳以上 (中学生除く)	各15名	参加料 2,000円 入場料別		
	秋	9月16日～11月25日	木							
	冬	1月15日～3月19日	土							
泳力アップ (上級)	春	4月6日～6月15日	火	11:45～12:45	10回	15歳以上 (中学生除く)	各30名	参加料 2,000円 入場料別	クロールを中心としたメニューで、体力強化をしながら1000m～1500mの練習を行います。	
	秋	9月17日～11月19日	金							
	冬	1月14日～3月25日	金							
ナイト泳力アップ (上級)	春	4月8日～6月24日	木	19:30～20:30	10回	15歳以上 (中学生除く)	各15名	参加料 2,000円 入場料別		
	秋	9月18日～11月20日	土							
	冬	1月15日～3月19日	土							
バタフライ (上級)	春	4月8日～6月24日	木	11:45～12:45	10回	15歳以上 (中学生除く)	各15名	参加料 2,000円 入場料別	クロール、背泳ぎ、平泳ぎで25m泳げる方が対象です。バタフライの基礎を身につけて25m完泳をめざします。	
	秋	9月15日～11月24日	水							
	冬	1月12日～3月16日	水							
小学生教室 火曜	春	4月6日～6月15日	火	17:30～18:30	10回	小学生	各35名	参加料 2,500円 入場料別	水慣れから初級クロールまで泳力別に指導します。	
	秋	9月7日～11月30日								25名
	冬	1月18日～3月29日								25名
小学生教室 水曜	春	4月7日～6月16日	水	17:30～18:30	10回	小学生	各35名	参加料 2,500円 入場料別		
	秋	9月15日～11月24日								25名
	冬	1月12日～3月16日								25名
小学生教室 木曜	春	4月8日～6月24日	木	17:30～18:30	10回	小学生	各35名	参加料 2,500円 入場料別		
	秋	9月16日～11月18日								25名
	冬	1月13日～3月17日								25名
小学生教室 金曜	春	4月9日～6月11日	金	17:30～18:30	10回	小学生	各35名	参加料 2,500円 入場料別		
	秋	9月17日～11月19日								25名
	冬	1月14日～3月25日								25名
幼児教室 火曜	春	4月6日～6月15日	火	16:30～17:30	10回	年中児～ 年長児	各20名	参加料 2,000円 入場料別	クロールを目標に、水慣れから段階的に指導を行うとともに、協調性や社会性を養います。	
	秋	9月7日～11月30日								
	冬	1月18日～3月29日								
幼児教室 水曜	春	4月7日～6月16日	水	16:30～17:30	10回	年中児～ 年長児	各20名	参加料 2,000円 入場料別		
	秋	9月15日～11月24日								
	冬	1月12日～3月16日								
幼児教室 木曜	春	4月8日～6月24日	木	16:30～17:30	10回	年中児～ 年長児	各20名	参加料 2,000円 入場料別		
	秋	9月16日～11月18日								
	冬	1月13日～3月17日								
幼児教室 金曜	春	4月9日～6月11日	金	16:30～17:30	10回	年中児～ 年長児	各20名	参加料 2,000円 入場料別		
	秋	9月17日～11月19日								
	冬	1月14日～3月25日								
園児水泳		6月18日～9月10日		9:45～10:30 10:45～11:30	50回	北区内の園児	-	1人1回500円 入館料は減免	顔付け・水慣れ・水遊び等を通して、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身に付けます。	