

平成24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5日～6月14日   | 木  | 10:30～11:30                | 10回 | 15歳以上<br>(中学生を除く) | 40名 | 参加料 3,000円<br>入場料別 | 音楽に合わせて水中で身体を動かします   |
|                      | 秋 | 10月4日～12月6日  | 木  |                            | 10回 |                   | 40名 |                    |  |
|                      | 冬 | 1月11日～3月15日  | 金  |                            | 10回 |                   | 40名 |                    |  |
| 水中健康運動               | 春 | 4月11日～6月13日  | 水  | 10:30～11:30                | 10回 | 15歳以上<br>(中学生を除く) | 40名 | 参加料 3,000円<br>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 | 10月3日～12月5日  | 水  |                            | 10回 |                   | 40名 |                    |  |
|                      | 冬 | 1月10日～3月14日  | 木  |                            | 10回 |                   | 40名 |                    |  |
| レインボー水中運動            | 春 | 4月6日～6月15日   | 金  | 10:30～11:30                | 10回 | 15歳以上<br>(中学生を除く) | 40名 | 参加料 3,000円<br>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 | 10月5日～12月14日 | 金  |                            | 10回 |                   | 40名 |                    |  |
|                      | 冬 | 1月9日～3月13日   | 水  |                            | 10回 |                   | 40名 |                    |  |
| 初めてのクロール             | 春 | 4月5日～6月14日   | 木  | 11:45～12:45                | 10回 | 15歳以上<br>(中学生を除く) | 15名 | 参加料 2,000円<br>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 | 10月3日～12月5日  | 水  |                            | 10回 |                   | 15名 |                    |  |
|                      | 冬 | 1月11日～3月15日  | 金  |                            | 10回 |                   | 15名 |                    |  |
| のんびりクロール             | 春 | 4月11日～6月13日  | 水  | 11:45～12:45                | 10回 | 15歳以上<br>(中学生を除く) | 15名 | 参加料 2,000円<br>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 | 10月4日～12月6日  | 木  |                            | 10回 |                   | 15名 |                    |  |
|                      | 冬 | 1月10日～3月14日  | 木  |                            | 10回 |                   | 15名 |                    |  |
| 背泳ぎ                  | 春 | 4月11日～6月13日  | 水  | 11:45～12:45                | 10回 | 15歳以上<br>(中学生を除く) | 15名 | 参加料 2,000円<br>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 | 10月4日～12月6日  | 木  |                            | 10回 |                   | 15名 |                    |  |
|                      | 冬 | 1月11日～3月15日  | 木  |                            | 10回 |                   | 15名 |                    |  |
| 平泳ぎ                  | 春 | 4月5日～6月14日   | 木  | 10:30～11:30<br>11:45～12:45 | 10回 | 15歳以上<br>(中学生を除く) | 15名 | 参加料 2,000円<br>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 | 10月3日～12月5日  | 水  |                            | 10回 |                   | 15名 |                    |  |
|                      | 冬 | 1月10日～3月14日  | 木  |                            | 10回 |                   | 15名 |                    |  |
| バタフライ                | 春 | 4月6日～6月15日   | 金  | 11:45～12:45                | 10回 | 15歳以上<br>(中学生を除く) | 15名 | 参加料 2,000円<br>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 | 10月2日～12月11日 | 火  |                            | 10回 |                   | 15名 |                    |  |
|                      | 冬 | 1月8日～3月26日   | 金  |                            | 10回 |                   | 15名 |                    |  |
| スキルアップ<br>背泳ぎ&平泳ぎ    | 秋 | 10月2日～12月11日 | 火  | 11:45～12:45                | 10回 | 15歳以上<br>(中学生を除く) | 15名 | 参加料 2,000円<br>入場料別 | 背泳ぎ・平泳ぎ25M泳げる方でさらなるスキルアップを目指します。                             |
| スキルアップクロール           | 春 | 4月6日～6月15日   | 金  | 11:45～12:45                | 10回 | 15歳以上<br>(中学生を除く) | 15名 | 参加料 2,000円<br>入場料別 | 体力強化、フォーム向上を目標とし、クロールを中心としたメニューにインターバルトレーニングを交えた練習を行います      |
| ナイトスキルアップクロール        | 秋 | 10月6日～12月15日 | 土  | 18:30～19:30                | 10回 | 15歳以上<br>(中学生を除く) | 15名 | 参加料 2,000円<br>入場料別 | 体力強化、フォーム向上を目標とし、クロールを中心としたメニューにインターバルトレーニングを交えた練習を行います      |
| ナイト泳力アップ             | 冬 | 1月12日～3月16日  | 土  | 18:30～19:30                | 10回 | 15歳以上<br>(中学生を除く) | 15名 | 参加料 2,000円<br>入場料別 | 体力強化・フォーム向上を目的とした教室です。クロールを中心にインターバルトレーニングを取り入れた練習を行います。     |
| ナイト初めてのクロール          | 春 | 4月5日～6月14日   | 土  | 18:30～19:30                | 10回 | 15歳以上<br>(中学生を除く) | 15名 | 参加料 2,000円<br>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。 |
| ナイトバタフライ             | 冬 | 1月12日～3月16日  | 土  | 17:30～18:30                | 10回 | 15歳以上<br>(中学生を除く) | 15名 | 参加料 2,000円<br>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。       |
| ナイトのんびりクロール          | 春 | 4月7日～6月16日   | 土  | 19:30～20:30                | 10回 | 15歳以上<br>(中学生を除く) | 15名 | 参加料 2,000円<br>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。                      |
| ナイトスキルアップ<br>背泳ぎ&平泳ぎ | 秋 | 10月6日～12月15日 | 土  | 17:30～18:30                | 10回 | 15歳以上<br>(中学生を除く) | 15名 | 参加料 2,000円<br>入場料別 | 背泳ぎ・平泳ぎ25M泳げる方でさらなるスキルアップを目指します。                             |
| 泳力アップ                | 春 | 4月10日～6月19日  | 火  | 11:45～12:45                | 10回 | 15歳以上<br>(中学生を除く) | 30名 | 参加料 2,000円<br>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 | 10月5日～12月14日 | 金  |                            | 10回 |                   | 30名 |                    |  |
|                      | 冬 | 1月9日～3月13日   | 水  |                            | 10回 |                   | 30名 |                    |  |
| はつらつスイム              | 春 | 4月5日～6月14日   | 木  | 11:45～12:45                | 10回 | 65歳以上             | 15名 | 参加料 2,000円<br>入場料別 | 65歳以上の方でクロールを50m以上泳げることが目標です。楽しく泳ぎながら泳力の向上を目指しましょう。          |
|                      | 秋 | 10月4日～12月6日  | 木  |                            | 10回 |                   | 15名 |                    |  |
|                      | 冬 | 1月9日～3月13日   | 水  |                            | 10回 |                   | 15名 |                    |  |
| 幼児教室 火曜              | 春 | 4月10日～6月19日  | 火  | 16:30～17:30                | 10回 | 5～6歳<br>(未就学児)    | 20名 | 参加料 2,000円<br>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 | 10月2日～12月11日 | 火  |                            | 10回 |                   | 20名 |                    |  |
|                      | 冬 | 1月8日～3月26日   | 火  |                            | 10回 |                   | 20名 |                    |  |
| 幼児教室 水曜              | 春 | 4月11日～6月13日  | 水  | 16:30～17:30                | 10回 | 5～6歳<br>(未就学児)    | 20名 | 参加料 2,000円<br>入場料別 |  |
|                      | 秋 | 10月3日～12月5日  | 水  |                            | 10回 |                   | 20名 |                    |  |
|                      | 冬 | 1月9日～3月13日   | 水  |                            | 10回 |                   | 20名 |                    |  |
| 幼児教室 木曜              | 春 | 4月5日～6月14日   | 木  | 16:30～17:30                | 10回 | 5～6歳<br>(未就学児)    | 20名 | 参加料 2,000円<br>入場料別 |  |
|                      | 秋 | 10月4日～12月6日  | 木  |                            | 10回 |                   | 20名 |                    |  |
|                      | 冬 | 1月10日～3月14日  | 木  |                            | 10回 |                   | 20名 |                    |  |
| 幼児教室 金曜              | 春 | 4月6日～6月15日   | 金  | 16:30～17:30                | 10回 | 5～6歳<br>(未就学児)    | 20名 | 参加料 2,000円<br>入場料別 |  |
|                      | 秋 | 10月5日～12月14日 | 金  |                            | 10回 |                   | 20名 |                    |  |
|                      | 冬 | 1月11日～3月15日  | 金  |                            | 10回 |                   | 20名 |                    |  |
| 小学生教室 火曜             | 春 | 4月10日～6月19日  | 火  | 17:30～18:30                | 10回 | 小学生               | 35名 | 参加料 2,500円<br>入場料別 | 水慣れからバタフライまで泳力別に練習します。                                       |
|                      | 秋 | 10月2日～12月11日 | 火  |                            | 10回 |                   | 35名 |                    |  |
|                      | 冬 | 1月8日～3月26日   | 火  |                            | 10回 |                   | 35名 |                    |  |
| 小学生教室 水曜             | 春 | 4月11日～6月13日  | 水  | 17:30～18:30                | 10回 | 小学生               | 35名 | 参加料 2,500円<br>入場料別 |  |
|                      | 秋 | 10月3日～12月5日  | 水  |                            | 10回 |                   | 35名 |                    |  |
|                      | 冬 | 1月9日～3月13日   | 水  |                            | 10回 |                   | 35名 |                    |  |
| 小学生教室 木曜             | 春 | 4月5日～6月14日   | 木  | 17:30～18:30                | 10回 | 小学生               | 35名 | 参加料 2,500円<br>入場料別 |  |
|                      | 秋 | 10月4日～12月6日  | 木  |                            | 10回 |                   | 35名 |                    |  |
|                      | 冬 | 1月10日～3月14日  | 木  |                            | 10回 |                   | 35名 |                    |  |
| 小学生教室 金曜             | 春 | 4月6日～6月15日   | 金  | 17:30～18:30                | 10回 | 小学生               | 35名 | 参加料 2,500円<br>入場料別 |  |
|                      | 秋 | 10月5日～12月14日 | 金  |                            | 10回 |                   | 35名 |                    |  |
|                      | 冬 | 1月11日～3月15日  | 金  |                            | 10回 |                   | 35名 |                    |  |
| 園児水泳                 |   | 6月20日～9月14日  |    | 9:45～10:30<br>10:45～11:30  | 49回 | 北区内幼稚園・保育園の年中・年長  | -   | 1人1回500円<br>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。            |