

平成29年度

# 第1期プール成人教室募集!

**プール教室スケジュール 申込開始: 2/27スタート!**

- 月曜 4/17,24 5/1,8,15,22,29 6/5,12,19 (10回) ●火曜 4/18,25 5/2,16,23,30 6/6,20 (8回)
- 水曜 4/19,26 5/10,17,24,31 6/7,14,21,28 (10回) ●木曜 4/20,27 5/11,18,25 6/1,8,15,22,29 (10回)
- 金曜 4/21,28 5/12,19,26 6/9,16,23,30 7/7 (10回)

**定期教室** 対象/高校生以上 ●受講料/各10,000円(全10回) ※火曜日のみ8,000円

教室名	曜日	時間	定員	内容
成人スイミング	月	10:00~11:00	各30名	初心者の方から個人の泳力に合わせて指導します。 ※木曜日は10:00~【中級、上級クラス】 11:15~【初級、中級クラス】に分かれます。
	木	10:00~11:00		
	木	11:15~12:15		
4泳法マスタースイミング	月	11:15~12:15	各15名	4泳法習得を目指します。 ※クロール・背泳ぎが25m泳げる方
	水	10:00~11:00		
アクアビクス	火	10:00~10:45	各40名	有酸素運動や筋力トレーニングを音楽に合わせて運動します。
	木	13:00~13:45		
水中ウォーキング	金	13:30~14:30	30名	歩き方や水の抵抗を利用した負荷のかけ方等を説明し運動します。初めての水中運動する方はおすすめです。

**当日教室** 対象/高校生以上 ●受講料/各1,000円

教室名	曜日	時間	定員	内容
各種ベーシックスイミング	月	13:30~14:30	各12名	【バタフライ】
	火	13:30~14:30		【クロール&背泳ぎ】
	水	11:15~12:15		【平泳ぎ】
		13:30~14:30		【クロール】
	木	14:00~15:00		【バタフライ&平泳ぎ】
金	11:00~12:00	【背泳ぎ】		
水中ウォーキング	火	11:00~12:00	30名	歩き方や水の抵抗を利用した負荷のかけ方等を説明し運動します。初めての水中運動する方はおすすめです。
アクアビクス	金	10:00~10:45	40名	有酸素運動や筋力トレーニングを音楽に合わせて運動します。

※当日教室申込み※ 当日先着順になります。受付にて申込み用紙を記入して下さい。

## 成人スイミング、4泳法マスタースイミング、各スポーツ教室定期申込み方法

- ①往復はがきを送付する
- ②返信用はがきをご持参の上受付にて申込み用紙を記入する。
- ※返信用の官製はがきをご持参する場合は、表面にご住所とお申込者のお名前を必ずご記入ください。
- ※各教室1人1枚の申込みとなります。1教室に複数申込みをした場合は、1枚のみ有効とさせていただきます。

**往復はがき記入見本**

往信:表面 52 230-0045 往信 横浜市高齢者保養研修施設 ふれーゆ 行	返信:表面 記入しないでください	返信:表面 52 □□□□ 返信 お申込者のお名前 様 返信用紙の住所を記入	往信:表面 ①参加希望教室名 参加希望曜日 ②氏名・フリガナ ③性別 ④年齢・学年 生年月日(和暦) ⑤電話番号 (自宅・携帯) ⑥緊急連絡先 緊急連絡先氏名 ⑦泳力 ※右記「泳力について」 を参照ください。
--	---------------------	---	---

**泳力について**

○成人スイミング  
○4泳法マスタースイミング  
へ参加希望の方は該当の泳力をご記入ください。

A 水がこわい	B 顔がつけられる
C 頭までもくれる	D 浮ける(伏し浮き)
E 一人で浮いてバタ足ができる	F 呼吸なしクロールができる
G 背泳ぎキックができる(25m)	H クロールが泳げる(25m)
I 背泳ぎが泳げる(25m)	J 平泳ぎが泳げる(25m)
K バタフライが泳げる(25m)	L 4種目が泳げる

**申込み締切**  
**定期教室 3/31(金)必着**