月島スポーツプラザ　**秋のスポーツ教室　大人編**

✦✦✦✦✦✦✦✦✦✦✦✦✦✦✦✦ **2019 年 9 月　大人水泳教室** ✦✦✦✦✦✦✦✦✦✦✦✦✦✦✦✦

※高校生以上の男女対象教室です。内容・条件をよく読んでご検討ください。ご不明の点は指導員にお尋ね下さい。

はじめて水泳

水中ウォーキングから浮き方、潜り方、バタ足などをご指導します。
※対象者：お水が怖い方。はじめてプールに入る方。
ゆっくり無理なく泳ぎたい方。

教室番号	曜日	開催時間	定員	参加料金	回数	開催日
T250	金	12：00～12：55	10 名	￥2400	4 回	9/6・13・20・27

クロール

25mを泳げる様になることを目標に、キック・スイムの練習をします。
※対象者：水慣れがすんでいる方。潜る、浮き身の姿勢でけのびができる方。
初心者向け。クロールで 25m泳げない方。

教室番号	曜日	開催時間	定員	参加料金	回数	開催日
T251	火	14：00～14：55	15 名	￥2400	4 回	9/3・10・17・24
T252	金	12：00～12：55	15 名	￥2400	4 回	9/6・13・20・27

平泳ぎ

ポイント練習をしながらフォームの磨き上げをしましょう。
※対象者：クロールで 25m 泳げる方。

教室番号	曜日	開催時間	定員	参加料金	回数	開催日
T253	火	14：00～14：55	15 名	￥2400	4 回	9/3・10・17・24

クロール＆背泳ぎ

ポイント練習をしながらフォームの磨き上げをしましょう。
※対象者：クロールで 25m 泳げる方。

教室番号	曜日	開催時間	定員	参加料金	回数	開催日
T254	木	11：00～11：55	15 名	￥2400	4 回	9/5・12・19・26

バタフライ

ポイント練習をしながらフォームの磨き上げをしましょう。
※対象者：クロールで 25m 泳げる方。

教室番号	曜日	開催時間	定員	参加料金	回数	開催日
T255	木	11：00～11：55	15 名	￥2400	4 回	9/5・12・19・26

月島スイム A

綺麗なフォームで泳ぐ為のドリル中心の練習をします。
※対象者：クロールで 50m 位泳げる方。（1 時間で 500～700m 位泳ぎます）

教室番号	曜日	開催時間	定員	参加料金	回数	開催日
T256	火	13：00～13：55	15 名	￥2400	4 回	9/3・10・17・24
T257	木	10：00～10：55	15 名	￥2400	4 回	9/5・12・19・26
T258	金	11：00～11：55	15 名	￥2400	4 回	9/6・13・20・27

月島スイム B

4 泳法を泳ぎながら、持久力、泳力をつけましょう。
※対象者：立たずに 50m 以上続けて泳げる方。（1 時間で 1000m 位泳ぎます）

教室番号	曜日	開催時間	定員	参加料金	回数	開催日
T259	火	13：00～13：55	15 名	￥2400	4 回	9/3・10・17・24
T260	木	10：00～10：55	15 名	￥2400	4 回	9/5・12・19・26
T261	金	11：00～11：55	15 名	￥2400	4 回	9/6・13・20・27