

# 大人水泳定期教室

## 第1期(4月~6月) 全10回

継続申込 3月19日(水)~  
新規申込 4月1日(火)~

### お申込み・ご利用方法

#### 継続利用の方

優先期間：3月19日(水)~25日(火)

- ①：期間内に受付にて手続き
- ②：4期参加証・料金をご持参ください。
- ③：1期参加証をお渡しいたします。
- ④：4月からのクラスにご参加ください。

#### 継続特典

4月の特別レッスンに1回無料参加可能  
※無料参加は1回のみとなります。  
複数回参加希望の場合は別途料金が必要です。

#### 新規利用の方

申込期間：4月1日(火)~

- ①：下記QRコードよりお申込み
- ②：受付で参加費の納入を行ってください。
- ③：参加証をお渡しいたします。
- ④：4月からのクラスにご参加ください。

お申込みはこちらから  
⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒  
専用サイトより  
お申込みください。



※お電話での申し込みは致しかねます。

ご自身でのお申込みが難しい場合は直接温水プールにご来館ください。

## 開催教室

| 教室名         | 曜日 | 時間          | 担当 | 定員  | 料金     | 内容  |
|-------------|----|-------------|----|-----|--------|---|
| 1 水中ウォーキング  | 水  | 13:00~13:55 | 和田 | 20名 | 7,700円 | 水の特性を利用して、関節に負担がかからないようにゆっくりと水中を歩きます。                       |
| 2 成人水泳初級    | 水  | 14:00~14:55 | 新谷 | 15名 | 8,800円 | 泳げるようになりたい方からクロールの習得、背泳ぎの習得を目指しゆっくり練習を行います。                 |
| 3 平泳ぎとバタフライ | 水  | 19:00~19:55 | 近藤 | 15名 | 8,800円 | 平泳ぎやバタフライを中心に4泳法の練習を行います。キックや手の動かし方など初歩から練習します。             |
| 4 週替わり四泳法   | 金  | 13:00~13:55 | 和田 | 15名 | 8,800円 | クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライのそれぞれの泳法を週替わりで練習します。毎回2種目を目安に練習を行います。     |
| 5 水中運動      | 金  | 14:00~14:55 | 新谷 | 20名 | 7,700円 | 水の特性を利用して、関節に負担がかからないように運動します。アクアダンスやストレッチ、筋カトレーニングなどを行います。 |
| 6 クロールと背泳ぎ  | 金  | 19:00~19:55 | 永坂 | 15名 | 8,800円 | クロールや背泳ぎを泳げるようになりたい方に向けてゆっくり練習していきます。                       |
| 7 ゆったりクロール  | 土  | 14:00~14:55 | 永坂 | 15名 | 8,800円 | 泳げるようになりたい方からゆったり泳ぐクロールの習得を目指します。                           |
| 8 初めてのバタフライ | 土  | 18:00~18:55 | 近藤 | 15名 | 8,800円 | バタフライを中心に4泳法の練習を行います。カラダの動かし方から練習します。                       |

# 教室開催カレンダー

| 4月 |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|    |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 |    |    |    |

| 5月 |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|    |    |    |    | 1  | 2  | 3  |
| 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

| 6月 |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 |    |    |    |    |    |

■…特別レッスン スイム880円 水中運動 770円  
 ※継続の方は無料でご参加いただけます。

- 事前申し込み制となります。
- 定期教室は一括前納制となります。
- 料金を事前にお支払いください。  
 ※お休みされた場合も返金はありません。
- 途中から参加希望の方は指導員までご相談ください。
- 途中での教室の変更はできません。
- お休み 1 回分のみ同じ練習内容のクラスに振替が可能です。  
 ※水中運動と水中ウォーキングは互いに振替可能です。  
 例：「成人水泳初級水曜日 14：00～」にご登録の方  
 金曜日 19：00～又は土曜日 14：00～に振替可能  
 ご不明な場合は受付にてお問い合わせください。
- 開催日は開催カレンダーをご確認ください。
- 継続利用の方は別クラスへの変更も可能です。

いなべ市温水プール  
 指定管理者：TAC テルウェル共同事業体  
 TEL：0594-78-4335  
 営業時間：火曜～日曜 10:00～20:00  
 休館日：毎週月曜日