

# 9月 当日申し込み教室日程

申込方法	教室名	内容	定員	回数	日にち	時間	対象
スタジオ	ストレッチ	代謝を上げながら呼吸法や養生法を取り入れ、老化防止や体質改善を行います	10	毎週	6.13.27(火)	14:30~15:15	18歳以上
	エクササイズ	バランスボールやエクササイズで生活習慣病予防し、健康づくりを行っていきます(シューズ必要)	10		1.8.15.22.29(木)	19:00~19:45	
	ヨガ	体幹を鍛えてしなやかで美しい体づくりと肩こりや腰痛改善、ストレス解消を行います	15		7.14.21.28(水)	13:30~14:30	
プール 当日申込	水中運動 筋力アップコース	水の特性を利用しながら水中でのウォーキング・筋力トレーニングで体力、筋力アップを行います	30	毎週	7.14.21.28(水)	10:30~11:30	18歳以上
	水中運動 体力アップコース	歩行やアクアビクスなどで体を動かし、肩・腰の痛みや体のだるさを楽しみながら解消していきます	30		2.9.16.23.30(金)	13:15~14:15	
	水中運動 歩行コース	水中歩行やストレッチ等を取り入れ、水の抵抗を利用した初心者でも無理なく楽しく運動不足を解消します	30		6.13.27(火)	18:30~19:30	
	メタボリック予防①	①は水中歩行、②は泳ぎでトレーニングを行い、運動習慣を身につけて体脂肪を落としていきます	15		6.13.27(火)	13:30~14:15	
	メタボリック予防②		15		6.13.27(火)	20:00~20:45	
	ショートスイム	参加者に合わせた内容で、短時間の教室の中からです。泳ぎで体を動かします	15		2.6.9.13.16.23.27.30(火・金)	18:00~18:30	
	健康水泳	初心者の方でも泳ぎの基本から学んでいき、楽しく4泳法を泳ぎます	15		1.8.15.29(木)	10:30~11:30	
	アフター5水泳	日中お仕事をされている方でもレベルに関係なく仕事帰りに泳げる最適な教室です	15		1.8.15.29(木)	19:00~20:00	
	一般水泳 初級	水中での動きや呼吸法を基本から行い泳ぎを学んでいきます	15		7.14.21.28(水)	13:15~14:15	
	一般水泳 中級	泳ぎの基本を学びながら、各種泳法に挑戦していきます	15		6.13.27(火)	13:15~14:15	
	一般水泳 上級	4泳法をきれいに長く泳げるように泳ぎの技術を習得していきます	15		6.13.27(火)	10:30~11:30	
	マスターズ水泳①	自己の記録に挑戦し、さらに上を目指します	10		1.8.15.29(木)	13:15~14:15	
	マスターズ水泳②		10		3.10.17.24(土)	19:00~20:00	
レディース水泳	女性限定の教室で周りを気にせず、水泳と水中運動でシェイプアップ、ストレス解消を目指します	20	2.9.16.23.30(金)	10:30~11:30	18歳以上の女性		

## 28年度 9~10月分 事前申込み要項

プール 事前申込	教室名	内容	定員	回数	期間	時間	対象
	ジュニア水泳水慣れコース	面かぶりクロールで12、5M泳げるようにします	15	8	9月3.10.17.24日 10月1.8.15.22日 (毎週土曜日) 次回申込・抽選日 10月29日	10:30~11:30	小学生で初心者
	ジュニア水泳基礎コース	クロールで25M泳げるようにします	15			11:30~12:30	クロール12、5M以上泳げる
	ジュニア水泳初級コース	クロール・背泳ぎで25M泳げるようにします	15			13:00~14:00	クロール25M以上泳げる
	ジュニア水泳中級コース	クロール・背泳ぎ・平泳ぎで25M泳げるようにします	15			14:00~15:00	クロール・背泳ぎ25M以上泳げる
	ジュニア水泳上級コース	4泳法を25M泳げるようにします	15			15:30~16:30	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ25M以上

## 28年度 9~10月分 事前申込み要項

プール 事前申込	教室名	内容	定員	回数	期間	時間	対象
	幼児水泳水慣れ 3歳コース	水遊びから水に慣れていきます	10	8	9月4.11.18.25日 10月2.9.16.23日 (毎週日曜日) 次回申込・抽選日 10月30日	10:30~11:30	3歳児
	幼児水泳水慣れ 4歳コース	水慣れからけのびで5M以上できるようにします	20			10:30~11:30	4歳児
	幼児水泳水慣れ 5歳コース	けのびからけのびパタ足で5M以上できるようにします	20			11:30~12:30	5歳児
	幼児水泳水慣れ 6歳コース	けのびパタ足から面かぶりクロールで5M以上できるようにします	20			11:30~12:30	6歳児
	幼児水泳基礎コース	クロールで10M泳げるようにします	15			13:00~14:00	面かぶりクロール10M以上

### <申込方法>

事前申込 ジュニア・幼児教室は受付・抽選日の当日に来館申し込みしていただき、定員を超えた場合は抽選会を行います。  
申し込み・抽選会は代理者でも可能です。  
受付日に来館出来ない方は受付日の前日までに下記の項目を記入し、プール受付か郵送又はFAX、メールで「委任状」を提出して下さい。 ※電話での受付・申し込みはできません。  
記入項目：参加希望教室・参加者氏名(ふりがな)・学年(年齢)・保護者氏名・郵便番号・住所・電話番号  
受付・抽選時間は各教室の時間で行います。開始時間から30分間で締め切り、その後抽選会を行います。  
当日申込 教室開始30分前から受付します。定員になり次第、締め切ります。

### <4月からの参加料金>

プール 教室毎に、通常一般520円・60歳以上360円(夕刻：一般310円・60歳以上210円)と受講料200円  
小学生210円と受講料400円、幼児：受講料400円のみ  
スタジオ 1回につき、受講料310円

<お問い合わせ> ご不明な点は、お気軽にお問い合わせ下さい。

倉吉市営温水プール 倉吉市駄経寺町198-2 TEL 47-1186 FAX 47-1187