



柴崎市民体育館 自由参加型水泳教室

水曜日

水中ウォーキング
10:00～10:50

泳げない方でも水の特性を利用して効率よくウォーキングしましょう。水の中の有酸素運動を継続していきましょう。

開催日： 9/2.9.16.30 10/7.14.21.28
11/4.11.18.25 12/2.9.16

月曜日

アクアフロー
13:00～13:50

太極拳に似たゆったりとした動きと深い呼吸で行う水中運動です。リラックスして水の素晴らしさをご体験ください。

開催日： 9/14.28 10/26
11/9.30 12/14

アクアエクササイズ

水圧や浮力、抵抗を利用して効率よく全身運動ができます。リズムに合わせて継続した運動を心がけましょう。

月曜日

12:00～12:50
開催日： 9/14.28
10/26
11/9.30
12/14

火曜日

10:00～10:50
開催日： 9/1.8.15.29
10/6.13.20.27
11/ 10.17.24
12/1.8.15

水曜日

11:00～11:50
開催日： 9/2.9.16.30
10/7.14.21.28
11/4.11.18.25
12/2.9.16

土曜日

12:00～12:50
開催日： 9/5.12.19.26
10/3.10.17.24.31
11/7.14.21.28
12/5.12



月曜日

ワンポイント
レッスン

①10:00～10:50
②11:00～11:50

各10分ごと

お一人10分間のレッスンです。種目の制限はございません。初心者から上級者まで泳法ターンや練習方法などポイント指導します。

受付方法

当日、30分前よりプールサイドにて受付を行います。
※入場料お支払い後、受付ボードにお名前をご記入ください。
※定員に達した時点で受付を締め切ります。

その他

対象：16歳以上の一般男女
定員：各クラス25名
持ち物：水着・水泳帽
タオル・蓋つき飲み物