

五月山体育館スポーツ教室スケジュール

温水プール

2024年度

第3期

曜日	教室名	時間	レベル	内 容	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回	9回	10回	11回	12回	13回	14回	定員	受講料
月	成人水泳教室中級 16歳～	10:00 ～ 11:00	★	4泳法のテクニックと泳力向上を目標に練習します。	9/9	9/30	10/7	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	12/23			24名	6,000円
月	水中健康教室① 16歳～	11:30 ～ 12:30		水中歩行や水中運動により、水の抵抗で手足の筋力アップを図ります。運動不足解消・体力向上を目的とする方にお勧めです。	9/9	9/30	10/7	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	12/23			30名	4,800円
月	幼児水泳教室① 4歳～6歳	15:15 ～ 16:15		水慣れから水中姿勢・キック・呼吸などの基本練習。クロール25m背泳ぎ25m(ヘルパー付)泳ぐことを目指します。	9/9	9/30	10/7	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	12/23			30名	9,000円
月	小学生水泳教室初級①	16:30 ～ 17:30		水慣れから水中姿勢・キック・呼吸などの基本練習。クロール25m背泳ぎ25m(ヘルパーなし)泳ぐことを目指します。	9/9	9/30	10/7	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	12/23			36名	7,200円
月	小学生水泳教室中級①	17:35 ～ 18:35	★	クロールと背泳ぎが12.5m泳げる生徒を対象に、クロール・背泳ぎの泳力の向上を目指します。また、平泳ぎ・バタフライの練習を行います。(ヘルパーなし)	9/9	9/30	10/7	10/21	10/28	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	12/23			14名	7,200円
火	成人水泳教室初級① 16歳～	10:00 ～ 11:00		クロール背泳ぎを基本からゆっくり練習します。全身運動で無理なく体力向上を図ります。運動不足解消にもお勧めです。	9/10	9/17	9/24	10/8	10/15	10/22	10/29	11/12	11/19	11/26	12/10	12/17	12/24		24名	6,500円
火	親子水泳教室① 6ヶ月～3歳児	11:15 ～ 12:15		親子で水遊び、スキンシップを図りながら水慣れ・浮く・潜るなどの練習を行います。	9/10	9/17	9/24	10/8	10/15	10/22	10/29	11/12	11/19	11/26	12/10	12/17	12/24		24組	6,500円
火	幼児水泳教室② 4歳～6歳	15:15 ～ 16:15		水慣れから水中姿勢・キック・呼吸などの基本練習。クロール25m背泳ぎ25m(ヘルパー付)泳ぐことを目指します。	9/10	9/17	9/24	10/8	10/15	10/22	10/29	11/12	11/19	11/26	12/10	12/17	12/24		30名	9,700円
火	小学生水泳教室初級②	16:30 ～ 17:30		水慣れから水中姿勢・キック・呼吸などの基本練習。クロール25m背泳ぎ25m(ヘルパーなし)泳ぐことを目指します。	9/10	9/17	9/24	10/8	10/15	10/22	10/29	11/12	11/19	11/26	12/10	12/17	12/24		36名	7,800円
水	親子水泳教室② 6ヶ月～3歳児	10:15 ～ 11:15		親子で水遊び、スキンシップを図りながら水慣れ・浮く・潜るなどの練習を行います。	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11		24組	6,500円
水	水中健康教室② 16歳～	11:30 ～ 12:30		水中歩行や水中運動により、水の抵抗で手足の筋力アップを図ります。運動不足解消・体力向上を目的とする方にお勧めです。	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11		30名	5,200円
水	幼児水泳教室③ 4歳～6歳	15:15 ～ 16:15		水慣れから水中姿勢・キック・呼吸などの基本練習。クロール25m背泳ぎ25m(ヘルパー付)泳ぐことを目指します。	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11		30名	9,700円
水	小学生水泳教室初級③	16:30 ～ 17:30		水慣れから水中姿勢・キック・呼吸などの基本練習。クロール25m背泳ぎ25m(ヘルパーなし)泳ぐことを目指します。	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11		36名	7,800円
水	小学生水泳教室中級②	17:35 ～ 18:35	★	クロールと背泳ぎが12.5m泳げる生徒を対象に、クロール・背泳ぎの泳力の向上を目指します。また、平泳ぎ・バタフライの練習を行います。(ヘルパーなし)	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11		14名	7,800円
水	スイム4泳法教室① 中学生以上	19:30 ～ 20:30		4泳法の基本(キック・呼吸・ストローク)から段階を追って練習します。	9/18	9/25	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11		14名	6,500円

五月山体育館スポーツ教室スケジュール

温水プール

2024年度

第3期

曜日	教室名	時間	レベル	内 容	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回	9回	10回	11回	12回	13回	14回	定員	受講料
木	幼児水泳教室④ 4歳～6歳	15:15 ~ 16:15		水慣れから水中姿勢・キック・呼吸などの基本練習。 クロール25m背泳ぎ25m(ヘルパー付)泳ぐことを目指します。	9/19	9/26	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12		30名	9,700円
木	小学生水泳教室初級④	16:30 ~ 17:30		水慣れから水中姿勢・キック・呼吸などの基本練習。 クロール25m背泳ぎ25m(ヘルパーなし)泳ぐことを目指します。	9/19	9/26	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12		36名	7,800円
金	成人水泳教室初心者 16歳～	10:00 ~ 11:00		泳ぎの基本を段階を追ってゆっくり練習します。顔付けが出来ないなど不安のある方も安心して参加していただけます。	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13		24名	6,500円
金	アクアビクス教室 16歳～	11:30 ~ 12:30	★	音楽に合わせて水中エアロビクスダンス。水の抵抗を利用し楽しく効果的に全身のシェイプアップを図ります。泳げない方も安心して参加していただけます。	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13		30名	5,200円
金	幼児水泳教室⑤ 4歳～6歳	15:15 ~ 16:15		水慣れから水中姿勢・キック・呼吸などの基本練習。 クロール25m背泳ぎ25m(ヘルパー付)泳ぐことを目指します。	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13		30名	9,700円
金	小学生水泳教室初級⑤	16:30 ~ 17:30		水慣れから水中姿勢・キック・呼吸などの基本練習。 クロール25m背泳ぎ25m(ヘルパーなし)泳ぐことを目指します。	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13		36名	7,800円
金	小学生水泳教室中級③	17:35 ~ 18:35	★	クロールと背泳ぎが12.5m泳げる生徒を対象に、クロール・背泳ぎの泳力の向上を目指します。また、平泳ぎ・バタフライの練習を行います。(ヘルパーなし)	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13		14名	7,800円
金	スイム4泳法教室② 中学生以上	19:30 ~ 20:30		4泳法の基本(キック・呼吸・ストローク)から段階を追って練習します。	9/20	9/27	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13		14名	6,500円
土	成人水泳教室初級② 16歳～	10:30 ~ 11:30		クロール背泳ぎを基本からゆっくり練習します。全身運動で無理なく体力向上を図ります。運動不足解消にもお勧めです。	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21		24名	6,500円