

2月12日(木)申込開始、令和8年3月4日(水)必着



令和8年度 第1期(4月開始)

成人水泳教室

クラス名・時間	曜 日	内 容	対 象	定 員
初級クラス 10:30~11:30	水曜 (全10回)	潜る等の基本動作から、面かぶりクロール(呼吸を行わないクロール)、呼吸付きクロールを目指す教室です。	高校生以上 (泳げない方、クロールの呼吸を習いたい方)	12名
クロールクラス 10:30~11:30		クロールで25M完泳を目指し、背泳ぎの基本を練習する教室です。	高校生以上 (息継ぎをして13M以上泳げる方)	12名
背泳ぎクラス 10:30~11:30		クロールのステップアップに加え、背泳ぎで25M完泳を目指す教室です。	高校生以上 (クロールで25M以上泳げる方)	15名
平泳ぎクラス 10:30~11:30	月曜 (全11回)	クロールと背泳ぎのステップアップに加え、平泳ぎで25M完泳を目指す教室です。	高校生以上 (クロールと背泳ぎで25M以上泳げる方)	12名
バタフライクラス 10:30~11:30		クロールと背泳ぎと平泳ぎのステップアップに加え、バタフライで25M完泳を目指す教室です。	高校生以上 (クロールと背泳ぎと平泳ぎで25M以上泳げる方)	12名
4泳法ステップアップクラス 10:30~11:30		4種目(クロール・背泳ぎ・バタフライ・平泳ぎ)のステップアップと泳力の向上を目指す教室です。	高校生以上 (4種目で25M以上泳げる方)	15名

☆参加費(入場料込み):

月曜日クラス(全11回): 大人 14,300 円 シニア 13,200 円 ※年間券をお持ちの方は 12,100 円

水曜日クラス(全10回): 大人 13,000 円 シニア 12,000 円 ※年間券をお持ちの方は 11,000 円

☆日程: 月曜クラス・水曜クラス共各11回

月曜【4/13、4/20、4/27、5/11、5/18、5/25、6/1、6/8、6/16、6/22、6/29】

※5/4はお休み

水曜【4/8、4/15、4/22、5/13、5/20、5/27、6/3、6/10、6/17、6/24】

※4/29・5/6はお休み

各教室の初日に、泳力の確認をさせていただきます。その結果に応じて、クラス変更をお願いする場合がございます。あらかじめご了承ください。

☆教室参加における諸注意:

- ◇介助者を必要とせず、1人でプールを利用できる方を対象とさせていただきます。
- ◇健康に不安のある方は、予め医師の許可を得てからご応募下さい。
- ◇教室開催コース(50Mプール)では、水泳帽が必ず必要です。予めご用意下さい。
- ◇募集定員に満たないクラスは、都合により中止することや募集状況により定員を変更することがあります。
- ◇ご本人の都合で欠席しても、振り替え受講及び返金はできません、又教室開始後のキャンセルは御返金できません、予めご了承ください。

☆教室申込方法☆ **※電話でのお申し込みはできません。令和8年3月4日(水)必着**

窓口申し込み、往復はがき申し込みがございます。詳しくは裏面をご覧ください。

◇教室参加にあたりご記入いただいた個人情報は教室運営のみに使用し、その他の目的には使用しません。
また、教室終了後は破棄します。

会場・申込先・問合せ先: 多摩市立温水プール アクト多摩 多摩市南野3-15-2 Tel:042-338-7667