

# 北部水泳場 第3期 プールプログラム開催

開催期間 (全9～10回) **2019年 1/10(木)～3/25(月)**

お申し込み期間 **11/1(木)～10/5(金)～10/26(金)**  
※先着受付 ※(必着)

成人プログラム 受講料:6,570～7,800円(税込)

お子様プログラム 受講料:6,030～6,700円(税込)

プログラム名	日時/受講料	定員	内容
はじめてスイム	金曜(11:00～12:00) 7,800円	15名	基礎から段階的に指導をするので未経験・初心者の方に最適!
レベルアップスイム	水曜(11:00～12:00) 7,800円	10名	クロールからはじめ、段階を追って楽しくレベルアップ!
お手軽はじめてスイム	水曜(19:15～20:00) 7,300円	12名	未経験、初心者向け「はじめてスイム」の簡易版。夜のプログラムなので仕事帰りにも最適!
ステップアップスイム	月曜(19:15～20:15) 7,020円	15名	クロール、背泳ぎ、平泳ぎを学びながらバタフライにも挑戦!
	火曜(11:00～12:00) 7,800円	12名	
	水曜(11:00～12:00) 7,800円	10名	
トータルスイム	火曜(11:00～12:00) 7,800円	12名	4泳法の取得、泳力の向上を目指します!
アクアシェイプ★★★	月曜(10:00～10:45) 6,570円	30名	「楽すぎず、ツラすぎず」効果的に脂肪を燃やそう!
	水曜(10:00～10:45) 7,300円	30名	
ウォーク&エクササイズ★	火曜(19:30～20:15) 7,300円	30名	気楽にアクアピクスを楽しみたい方にオススメ!
アクアダンス★★	木曜(10:15～11:00) 7,300円	30名	音楽に合わせて、楽しくリズムカルに有酸素運動します!
アクアウォーク★★	木曜(11:15～12:00) 7,300円	30名	音楽に合わせていろいろな歩き方を楽しみます!
アクアエクササイズ★★	木曜(19:30～20:15) 7,300円	30名	アクアピクス初心者の方にオススメです!
アクアサーキット	金曜(19:30～20:15) 7,300円	30名	有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行うエクササイズです。腰、関節への負担が少ないので体力づくりをこれから始めたい方に最適!
ひざ腰機能改善水中運動	月曜(11:00～11:30) 6,570円	10名	日常の動作をスムーズに行うための機能改善、向上。浮力の働きにより足腰の負担を軽減し、水の抵抗によって個々にあった運動をします。
美姿勢エクササイズ(30年度2期より新規導入) パッケージ会議室にて実施	月曜(13:00～13:30) 6,570円	10名	普段動かすことが少ない背中や肩甲骨、股関節周囲を動かして整えます。体幹トレーニングでウエスト、下腹を引き締めます。

※教室名の下にある★は運動強度の目安です。※受講料は税込み料金です。

プログラム名	日時/受講料	定員	対象/内容
親子スイム	月曜(11:00～11:40) 6,030円	24名	生後半年から幼稚園就園前のお子様と保護者。小さなお子様も保護者と一緒に入水いただけます。
	火曜(10:10～10:50) 6,700円	24名	
	金曜(10:00～10:40) 6,700円	24名	
幼児スイム	月曜(15:00～15:50) 6,030円	32名	4歳～6歳のお子様(平成24年4月2日～平成27年4月1日生まれ)楽しい水慣れから、泳ぎの基本までチャレンジ!
	火曜(15:00～15:50) 6,700円	32名	
	水曜(15:00～15:50) 6,700円	32名	
	水曜(16:00～16:50) 6,700円	32名	
	木曜(15:00～15:50) 6,700円	32名	
	木曜(16:00～16:50) 6,700円	32名	
	金曜(15:00～15:50) 6,700円	32名	
	金曜(16:00～16:50) 6,700円	32名	
	火曜(16:00～16:50) 6,700円	33名	
	水曜(17:00～17:50) 6,700円	33名	
ジュニアスイム	月曜(16:00～16:50) 6,030円	33名	小学1年生～6年生 水慣れから25mまでの範囲で練習を行います。
	月曜(17:00～17:50) 6,030円	33名	
	火曜(17:00～17:50) 6,700円	33名	
	火曜(18:00～18:50) 6,700円	33名	
	木曜(17:00～17:50) 6,700円	33名	
	金曜(17:00～17:50) 6,700円	33名	
25mクロール	月曜(18:00～18:50) 6,030円	12名	小学1年生～6年生 25mの泳力があるお子様を対象に指導を行います。
	木曜(18:00～18:50) 6,700円	22名	小学1年生～6年生 12.5mの泳力があるお子様を対象に指導を行います。
ジュニアスイム 上級コース	月曜(18:00～18:50) 6,030円	12名	小学1年生～6年生 4泳法で25mの泳力があるお子様を対象に指導を行います。
	木曜(18:00～18:50) 6,700円	12名	

## お申し込み方法

※幼児スイム、ジュニアスイムにつきましては、お一人様2教室までの申し込みに限らせて頂きます。

### 親子スイム、成人プログラム申し込み方法

- 申し込み開始: 平成30年11月1日(木)～先着受付
- 申し込み方法: 北部水泳場受付窓口で直接申し込み
- 定員について: 定員になりましたら募集を締め切ります。
- 親子スイム、成人プログラム注意事項:
  - 受講料支払い後のコースの変更は致しかねます。
  - 教室開始後の受講料の返金は致しかねます。※定員が半数に満たない場合は閉講する場合がありますので、予めご了承ください。

### 2.申し込み方法:

- 往復はがき: ①プログラム名と曜日・時間、②受講者名(ふりがな)、③性別、④生年月日、⑤学年、⑥住所、⑦電話番号(携帯電話など連絡の取りやすいもの)を記入の上、返信はがきに宛名を記入して往復はがきの送付先に送付してください。
- 直接来場による申し込み: 受講者の宛名を書いた官製はがきをお持ちください。
- 幼児スイム、ジュニアスイム注意事項:
  - 申し込みは1通につき1教室とします。
  - 兄弟・姉妹で同じ教室に申し込みの場合は1通で3人までの応募ができます。
  - 1つの教室に複数の申し込みは致しかねます。
  - お子様プログラム申込みで定員を超えた教室は抽選を実施します。抽選の結果は返信はがきにてお知らせします。
  - 受講料支払い期間: 平成30年11月7日(水)～11月25日(日)

### 幼児スイム、ジュニアスイム申し込み方法

- 申し込み開始: 平成30年10月5日(金)～10月26日(金)必着

お申し込みは、10:00～18:00までとなります。

往復はがき送付先

〒433-8118 浜松市中区高丘西4-7-1

浜松市北部水泳場 教室係

個人情報の利用

ご記入の個人情報は以下の利用目的の範囲内で取り扱います。

○教室プログラムの申し込みに関するご連絡

○教室プログラム開催に関するご連絡

問い合わせ先

北部水泳場 電話 **053-438-0220**

浜松市北部水泳場のホームページでも

ご案内しています。

浜松市北部水泳場

検索

クリック!

<https://hokubu-public-swimming-pool.com/>

- プログラム名: 曜日・時間  
幼児スイム 月曜3時
  - 受講者氏名(ふりがな):  
北部 泳太(はくぶ えいた)
  - 性別: 男
  - 生年月日: 平成24年5月5日
  - 学年: 年長
  - 住所: 〒433-8118  
浜松市中区高丘西4-7-1
  - 電話: 053-438-0220  
(携帯)090-0000-0000
- 備考( )

### 往信裏はがき記入例

お願い!返信側に受講される方の住所・お名前を記入して、裏面に白紙としてください。