

# 北部水泳場 第3期 プールプログラム開催

開催期間 (全10回) **2023年 1/10(火) ~ 3/23(木)**

お申し込み  
期間

親子スイム、成人プログラム  
**11/4 ~**  
FRI ※先着受付

幼児スイム、ジュニアスイム  
**10/5 ~ 10/21**  
WED FRI (必着)

成人プログラム 受講料: 7,500~8,000円 (税込)

お子様プログラム 受講料: 6,900円 (税込)

プログラム名	日時/受講料	定員	内容
お手軽はじめてスイム	水曜(19:15~20:00) 7,500円	12名	基礎から段階的に指導するので未経験・初心者の方に最適!
レベルアップスイム	水曜(11:00~12:00) 8,000円	12名	クロールからはじめ、段階を踏って楽しくレベルアップ!
	金曜(11:00~12:00) 8,000円	12名	
ステップアップスイム	月曜(19:15~20:15) 8,000円	12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) 8,000円	12名	
	水曜(11:00~12:00) 8,000円	12名	
トータルスイム	火曜(11:00~12:00) 8,000円	12名	4泳法の習得、泳力の向上を目指します!
アクアシェイプ★★★	月曜(10:00~10:45) 7,500円	24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) 7,500円	24名	
ひざ腰機能改善水中運動	月曜(11:00~11:30) 7,500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。
パレトン®(会議室にて実施)	月曜(13:00~13:30) 7,500円	10名	パレエ・ヨガ・フィットネスの3種類の動きを組み合わせ、裸足で行うボディメイクエクササイズです。バランスコアトレーニングと姿勢改善に効果的です。
ウォーク&エクササイズ★	火曜(19:30~20:15) 7,500円	24名	気楽にアクアピクスを楽しみたい方にオススメです!
アクアダンス★★★	木曜(10:15~11:00) 7,500円	24名	音楽に合わせて、楽しくリズムカルに有酸素運動をします!
アクアウォーク★	木曜(11:05~11:50) 7,500円	24名	音楽に合わせていろいろな歩き方を楽しめます!
アクアエクササイズ★★★	木曜(19:30~20:15) 7,500円	24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) 7,500円	24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!
機能改善水中ウォーキング	金曜(10:00~10:40) 7,500円	20名	簡単な動きで左右のバランスを整え体幹を強めます。姿勢崩れ、肩こり、膝や腰痛の改善におすすめです。
からだリセット	金曜(11:00~11:30) 7,500円	10名	肩甲骨、背骨、骨盤周囲の筋肉と関節をほぐし整えて美姿勢をつくります。

※教室名の下の★は運動強度の目安です。※受講料は税込み料金です。

## 【お申し込み方法】

### 親子スイム、成人プログラム申し込み方法

- 申し込み開始:  
2022年11月4日(金)~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:  
(1) 受講料支払い後のコースの変更は致しかねます。  
(2) 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。  
(2) 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。
3. 幼児スイム、ジュニアスイム注意事項:  
(1) **申し込みは1通につき1教室とします。お1人様2教室までの申し込みに限らせて頂きます。**  
(2) 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。  
(3) 1つの教室に複数の申し込みは致しかねます。  
(4) 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。  
(5) 受講料支払い期間:  
2022年11月7日(月)~11月27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:  
2022年10月5日(水)~10月21日(金) 必着
- 申し込み方法:  
(1) 往復はがき: ①プログラム名と曜日・時間、

プログラム名	日時/受講料	定員	対象/内容
親子スイム	火曜(10:10~10:50) 6,900円	20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水慣れができます。
幼児スイム	月曜(15:00~15:50) 6,900円	32名	4歳~6歳のお子様 (2016年4月2日~2019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) 6,900円	32名	
	水曜(15:00~15:50) 6,900円	32名	
	水曜(16:00~16:50) 6,900円	32名	
	木曜(16:00~16:50) 6,900円	32名	
	金曜(15:00~15:50) 6,900円	32名	
	金曜(16:00~16:50) 6,900円	32名	
はじめてのジュニアスイム	水曜(17:00~17:50) 6,900円	22名	小学1年生~6年生 顔付けから12.5mまでの範囲で練習を行います。
ジュニアスイム	月曜(16:00~16:50) 6,900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) 6,900円	33名	
	火曜(16:00~16:50) 6,900円	33名	
	火曜(17:00~17:50) 6,900円	33名	
	火曜(18:00~18:50) 6,900円	33名	
	木曜(17:00~17:50) 6,900円	33名	
	金曜(17:00~17:50) 6,900円	33名	
ジュニアスイム25m	月曜(18:00~18:50) 6,900円	24名	小学1年生~中学生 25m以上クロールでの泳力があるお子様を対象に指導を行います。平泳ぎ、バタフライの指導を行います。
	木曜(18:00~18:50) 6,900円	22名	
ジュニアスイム上級	木曜(18:00~18:50) 6,900円	12名	小学1年生~中学生 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。

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/>

①プログラム名: 曜日・時間  
幼児スイム 月曜3時

②受講者氏名(ふりがな):  
北部 泳太(はくぶ えいた)

③性別: 男

④生年月日: 2016年5月5日

⑤学年: 年長

⑥住所: 〒433-8118  
浜松市中区高丘西4-7-1

⑦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、裏面は白紙とってください。