



北部水泳場 第1期 プールプログラム開催





開催期間 (全10回)	2024年 4/8 (月) ~ 6/24 (月)	お申し込み 期間	親子・成人プログラム ※先着受付	幼児スイム・ジュニアスイム
			2/16 (金) ~	2/5 (月) ~ 2/22 (木) 必着

《 成人プログラム 受講料:9,000円~10,000円 (税込) 》

プログラム名	回数	日時/受講料	定員	内容
お手軽スイム	10回	水曜 (19:15~20:00) 9,000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!
ベーシックスイム	10回	金曜 (11:00~12:00) 10,000円	12名	水慣れからクロール、背泳ぎの基本 動作を習得し泳力向上を目指します
レベルアップ スイム	10回	水曜 (11:00~12:00) 10,000円	12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!
	10回	金曜 (11:00~12:00) 10,000円	12名	
ステップアップ スイム	10回	月曜 (19:15~20:15) 10,000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!
	10回	火曜 (11:00~12:00) 10,000円	12名	
	10回	水曜 (11:00~12:00) 10,000円	12名	
トータルスイム	10回	火曜 (11:00~12:00) 10,000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 ★★	10回	月曜 (10:00~10:45) 9,000円	24名	「楽すぎず、ツラすぎず」 効果的に脂肪を燃やそう!
	10回	水曜 (10:00~10:45) 9,000円	24名	
ひざ腰機能改善 水中運動	10回	月曜 (11:00~11:30) 9,000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。浮力の動きにより 足腰の負担を軽減し、水の抵抗に よって個々に合った運動をします。
バレトン® (会議室にて実施)	10回	月曜 (13:00~13:30) 9,000円	10名	バレエ・フィットネス・ヨガの3種 類の動きを組み合わせた裸足で行う 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 ★	10回	火曜 (19:30~20:15) 9,000円	24名	気楽にアクアビクスを 楽しみたい方にオススメ♪
アクアダンス ★★★	10回	木曜 (10:15~11:00) 9,000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 ★	10回	木曜 (11:05~11:50) 9,000円	24名	音楽に合わせて、色々な歩き方を 楽しめます。
アクア エクササイズ ★★	10回	木曜 (19:30~20:15) 9,000円	24名	アクアビクス初心者の方に オススメ♪
機能改善 水中ウォーキング	10回	金曜 (10:00~10:30) 9,000円	20名	簡単な動きで左右のバランスを整え 体幹を強くします。 姿勢、肩こり、腰や膝痛の改善に おすすめです。
からだリセット (会議室にて実施)	10回	金曜 (10:50~11:20) 9,000円	8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
アクアサーキット ★★★	10回	金曜 (19:30~20:15) 9,000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 体力づくりにピッタリ!

《 お子様プログラム 受講料:9,000円 (税込) 》

プログラム名	回数	日時/受講料	定員	内容
親子スイム ※しずおか子育て優待カードを 提示していただくと 受講料を10%割引させていただきます。	10回	火曜 (10:10~10:50) 9,000円	20組	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	10回	月曜 (15:00~15:50) 9,000円	32名	年少~年長のお子様 (2018年4月2日~ 2021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! 
	10回	火曜 (15:00~15:50) 9,000円	32名	
	10回	水曜 (15:00~15:50) 9,000円	32名	
	10回	水曜 (16:00~16:50) 9,000円	32名	
	10回	木曜 (16:00~16:50) 9,000円	32名	
	10回	金曜 (15:00~15:50) 9,000円	32名	
	10回	金曜 (16:00~16:50) 9,000円	32名	
ジュニアスイム 初級	10回	水曜 (17:00~17:50) 9,000円	22名	小学1年生~6年生 水慣れから12.5mまでの範囲で 練習を行います。
ジュニアスイム	10回	月曜 (16:00~16:50) 9,000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。 
	10回	月曜 (17:00~17:50) 9,000円	33名	
	10回	火曜 (16:00~16:50) 9,000円	33名	
	10回	火曜 (17:00~17:50) 9,000円	33名	
	10回	火曜 (18:00~18:50) 9,000円	33名	
	10回	木曜 (17:00~17:50) 9,000円	33名	
	10回	木曜 (18:00~18:50) 9,000円	22名	
	10回	金曜 (17:00~17:50) 9,000円	33名	
	10回	金曜 (18:00~18:50) 9,000円	33名	
	10回	金曜 (18:00~18:50) 9,000円	33名	
ジュニアスイム 25m	10回	月曜 (18:00~18:50) 9,000円	12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。
	10回	木曜 (18:00~18:50) 9,000円	12名	

※教室の下にある★は運動強度の目安です。

※受講料は税込み料金です。



【お申し込み方法】

幼児スイム、ジュニアスイム

1、申し込み期間

2024年2月5日（月）～2月22日（木）必着

2、申し込み方法

（1）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。

※裏面は白紙

（2）往復はがき

①プログラム名・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（連絡の取りやすいもの）

上記の項目を記入の上、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。

☆往復はがき記入例☆

①プログラム名・曜日・時間

幼児スイム 月曜3時

②受講者名（ふりがな）

北部 泳太（ほくぶ えいた）

③性別：男

④生年月日：2018年8月5日

⑤学年：年長

⑥住所

〒433-8118

浜松市中央区高丘西4-7-1

⑦電話番号（連絡の取りやすいもの）

（自宅053-438-0220

（携帯090-0000-0000

※返信側に受講される方の住所・お名前を
記入して、裏面は白紙としてください。

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む場合は
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。

4、受講料支払い期間

2024年3月6日（水）～3月24日（日）

親子スイム、成人プログラム

1、申し込み期間

2024年2月16日（金）～先着受付

2、申し込み方法

北部水泳場受付窓口で直接申し込み

3、定員について

定員になりましたら募集を締め切ります。

4、都度受講について

・親子・成人プログラム（スイムは除く）は、1回ずつの都度受講が可能です。

・成人スイムは、1教室1回に限り体験レッスンができます。
（別途1回分の受講料がかかります。）

・定員に空きのない教室の体験はできません。

・幼児・ジュニアスイムの体験はありません。

プール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。

※3月15日（金）までに定員の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。

3、お申し込みは10:00～20:00までとなります。



往復はがき送付先

〒433-8118 浜松市中央区高丘西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

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

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

ホームページ



インスタ



@HOKUBUPOOL

メルマガ

