



# 北部水泳場 第2期プールプログラム開催



開催期間 (全12~14回)	2024年 9/9 (月) ~12/23 (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
			6/21 (金) ~	6/5 (水) ~6/21 (金) (必着)

## 《 成人プログラム 受講料：10,800円~14,000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	14回	水曜 (19:15~20:00)	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!	
		12,600円			
ベーシックスイム	14回	金曜 (11:00~12:00)	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	14回	水曜 (11:00~12:00)	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!	
		金曜 (11:00~12:00)			12名
ステップアップ スイム	12回	月曜 (19:15~20:15)	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)			12名
		水曜 (11:00~12:00)			12名
トータルスイム	14回	火曜 (11:00~12:00)	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 ★★	12回	月曜 (10:00~10:45)	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)	24名		
ひざ腰機能改善 水中運動	12回	月曜 (11:00~11:30)	8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 抗によって個々に合った運動をし ます。	
		金曜 (12:30~13:00)	8名		
パレトン®	12回	月曜 (13:00~13:30)	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探足で行 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 ★	14回	火曜 (19:30~20:15)	24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 ★★★	14回	木曜 (10:15~11:00)	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 ★	14回	木曜 (11:05~11:50)	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 ★★	14回	木曜 (19:30~20:15)	24名	アクアピクス初心者の方に オススメ!★	
機能改善 水中ウォーキング	14回	金曜 (10:00~10:30)	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	14回	金曜 (10:50~11:20)	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	
バランスボール	14回	金曜 (11:30~12:00)	6名	直径55cmほどのボールの丸み・弾 み・転がりを利用して、楽しく姿勢 改善!腰痛には即効果!!	
アクアサーキット ★★★	14回	金曜 (19:30~20:15)	24名	有酸素運動と筋カトレーニングを 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!	

※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。

## 《 お子様プログラム 受講料：10,800円~12,600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。	14回	火曜 (10:10~10:50)	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。
		12,600円		
幼児スイム	12回	月曜 (15:00~15:50)	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!  
		火曜 (15:00~15:50)		
		水曜 (15:00~15:50)		
		水曜 (16:00~16:50)		
		木曜 (16:00~16:50)		
		金曜 (15:00~15:50)		
		金曜 (16:00~16:50)		
ジュニアスイム 初級	12回	月曜 (18:00~18:50)	10名	小学1年生~6年生 顔付け、もぐり、浮きなど 水泳の基礎を中心に 12.5mまでの範囲で 練習を行います。
		水曜 (17:00~17:50)	22名	
ジュニアスイム	12回	月曜 (16:00~16:50)	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)		
		火曜 (16:00~16:50)		
		火曜 (17:00~17:50)		
		火曜 (18:00~18:50)		
		火曜 (18:00~18:50)		
		木曜 (17:00~17:50)		
		木曜 (18:00~18:50)		
		金曜 (17:00~17:50)		
		金曜 (18:00~18:50)		
ジュニアスイム 25m	12回	月曜 (18:00~18:50)	12名	小学1年生~中学生 クロール・背泳ぎで25m以上 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)	12名	



# 【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6月5日(水)～6月21日(金)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7月3日(水)～7月21日(日)

## 親子スイム、成人プログラム

### 1、申し込み期間

2024年6月21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。最終日の受講はできません。)
- ・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。  
※8月9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

LINE

