

泳法プログラム一覧

プログラム名	曜日	時間	運動強度	レッスン内容
NEW シニア水泳教室 (65歳以上)	木	14:40~15:40	★	心肺機能や自律神経のバランス向上、老化防止など、健康効果の高い水泳を生活に取り入れ、ゆったりと水泳を楽しんでいただけるレッスンです。
NEW 初めての水泳 (入門編)	金	14:40~15:40	★	これから水泳を始めたい方のための入門クラスです。泳ぎの基本である姿勢やキックの練習を行います。全く泳げない方も安心して通えるコースです。
NEW クロール・背泳ぎ (初級)	土	9:00~10:00	★	クロールと背泳ぎの基本を習得するためのクラスです。泳ぎの姿勢作り、キック練習、腕の動きの基本をしっかりと身に着け、習得を目指しましょう。

【注意事項】

- ① 先着順の受付となります。お電話での申し込みはできません。
- ② 5人に満たないクラスは開催いたしません。
- ③ 一度お申込みいただくと、令和8年3月分まで継続して参加できます。
- ④ 複数のクラスをお申込みいただけますが、各々月会費がかかりますのでご注意ください。
- ⑤ 休会制度はございません。また、月の途中でクラスを変更することはできません。
- ⑥ 券売機は10,000円札、5,000円札は使えません。ご了承ください。
- ⑦ ひたち野うしく小学校プール利用に際して、施設利用登録が必要となります。
- ⑧ 教室開催時間以外の利用をする場合は、通常通り利用料金をいただきます。
- ⑨ クラスの内容は変更になる場合がございます。