

ひたち野うしく小学校プール水泳教室 開催中！！

陸上では得られない3つの特性「浮力」「水圧」「抵抗」を活用することで、効率的に体を鍛えることができる水泳教室を開催しております。
クロールや背泳ぎを学ぶことができる泳法クラス、水中ウォーキングやアクアズンバなど水中で運動を行うクラス、さまざまなプログラムをご用意しております。
健康づくりに役立ててみませんか？



対象	18歳以上成人
定員	10～20人/1クラス ※クラスにより、定員が異なります。
クラス	1日1～3クラス 1クラス/1時間
月会費	(火)3,000円 (水)4,000円 (木)3,500円 (金)3,500円 (土)4,000円 (日)4,000円
申し込み方法	ひたち野うしく小学校プール窓口にてお申し込みください。
申し込み期間	随時募集中 ※先着順 【受付時間】 平日 14:00～20:00 土日祝 9:00～20:00
お支払い方法	ひたち野うしく小学校プールの券売機にて現金でお支払いいただきます。
持ち物	水着、スイムキャップ、ゴーグル、タオル、飲み物
連絡先	029-873-2233(ひたち野うしく小学校プール)

ひたち野うしく小学校プール
〒300-1206
牛久市ひたち野西2-11

受け入れ可能人数の状況については、
ひたち野うしく小学校プールまでお問合せください。
(9:00～20:00)

管理運営：牛久市教育委員会スポーツ推進課

開催クラス一覧

プログラム名	曜日	時間	レッスン内容
AQUA ZUMBA®	火	14:00~15:00	ZUMBA®プログラムを水の中でも効果的に楽しむように創られたアクアプログラムです。
	木	19:30~20:30	
水中運動①	火	19:30~20:30	水の抵抗を感じながら色々な動きにスピードの変化をつけることで筋力アップが期待できます。
水中運動②	木	13:30~14:30	プールの中でカラダを上手く動かして、脂肪燃焼や柔軟性維持の向上を目的とします。
水中運動③	水	19:30~20:30	
水中運動④	土	19:30~20:30	関節への負担を軽減しつつ、筋力アップや体力向上、柔軟性向上、転倒予防、運動不足解消などの効果が期待できます。
水中ウォーキング ①	水	13:30~14:30	水の抵抗を感じながら水中を歩くことでバランス感覚や柔軟性の向上が期待できます。
水中ウォーキング ②	金	13:30~14:30	水の抵抗を感じながら色々な動きにスピードの変化をつける事で肩こりや腰痛の予防を目的とします。
水中ウォーキング ③	日	9:00~10:00	道具を使うことで、水の特性を最大限に生かしながら心肺、持久力、筋力、瞬発力、バランス能力など様々な運動効果が期待できます。
水泳教室・成人 (初中級)	木	14:40~15:40	水慣れやキック・呼吸・フォーム等の基本練習を行い、クロールを中心に泳ぎの習得・上達を目指すクラスです。これから泳ぎを始めたい方や、基礎から泳ぎを見直したい方におすすめです。参加者のレベルに合わせて、丁寧に指導します。
	金	19:30~20:30	
水泳教室・成人 (中級)	土	9:00~10:00	クロール・背泳ぎ・平泳ぎなど、各泳法のフォーム改善や泳力向上を目指すクラスです。手足の動き・呼吸などの基本動作を確認しながら、より効率的で安定した泳ぎを身につけていきます。参加者のレベルに合わせて、丁寧に指導します。