


クロールを上手に泳ぎたい方に

| 講座名(定員) | | 期 日 | 内 容 及 び 対 象 者 | 予 約 期 間 |
|--|-------------|--|---|----------------|
| 水泳講座 金曜日コース (10) | 初級 | ① 5月19日 | 「バタ足が上手にできない」「息継ぎが苦手」「25m泳ぎ切りたい」など、泳ぎのレベルに合わせた、少人数レッスンでクロールのコツを伝授します。 《初級》 【内 容】けのびからバタ足を中心に行います。 【対象者】水に潜れて、これからクロールに挑戦したい方 バタ足が苦手な方 《中級》 【内 容】手回しを中心に行います。 【対象者】バタ足で進むことはできるが、手回しが苦手な方 《上級》 【内 容】息継ぎを中心にフォームの完成を目指します。 【対象者】バタ足・手回しはできるが息継ぎが苦手な方 25m泳ぎきれない方 | 4/13～ 5/18 |
| | | ② 5月26日 | | |
| | | ③ 6月2日 | | |
| | 中級 | ① 6月9日 | | |
| | | ② 6月16日 | | |
| | | ③ 6月23日 | | |
| | 上級 | ① 6月30日 | | |
| | | ② 7月7日 | | |
| | | ③ 7月14日 | | |
| 水泳講座 木曜日コース (10) | 初級 | ① 10月19日 | 【内 容】手回しを中心に行います。 【対象者】バタ足で進むことはできるが、手回しが苦手な方 《上級》 【内 容】息継ぎを中心にフォームの完成を目指します。 【対象者】バタ足・手回しはできるが息継ぎが苦手な方 25m泳ぎきれない方 | 9/20～ 10/18 |
| | | ② 10月26日 | | |
| | | ③ 11月2日 | | |
| | 中級 | ① 11月9日 | | |
| | | ② 11月16日 | | |
| | | ③ 11月30日 | | |
| | 上級 | ① 12月7日 | | |
| | | ② 12月14日 | | |
| | | ③ 12月21日 | | |
| 水泳ワンポイント講座 (10)  | ① 10月6日(金) | 「バタ足で上手く進めない」「息継ぎで沈んでしまう」など、それぞれの内容に絞ったワンポイントアドバイスを行います。 | 9/7～ 10/5 | |
| | ② 10月13日(金) | 【内 容】 ①③：バタ足 | 9/7～ 10/12 | |
| | ③ 2月8日(木) | ②④：手回し・息継ぎ 【対象者】 | 1/10～ 2/7 | |
| | ④ 2月15日(木) | バタ足：バタ足が出来ない方 手回し・息継ぎ：手回し・息継ぎが出来ない方 | 1/10～ 2/14 | |

【講 師】とちぎ健康づくりセンター 運動実践指導員

【時 間】14:30～16:00 (受付 14:00～14:20)

【受講料金】1日 510円 (現金でお支払いください)

※ 水泳講座は、3日間セットでの受講となりますが、料金は各日ごとにお支払いいただきます

【お持ち物】施設利用カード、水着、ゴーグル、タオル、飲み物 等

【申込方法】電話又は総合管理事務室(健康づくり課)まで直接お申し込みください。

- ・施設利用カードをお持ちの16歳以上の方のみ受講できます。
- ・水泳講座の各コース、水泳ワンポイント講座とも、年度内で初めて参加される方を優先させていただきます。また、ご本人のレベルを確認させていただくため、ご予約は本人のみとさせていただきます。
- ・水泳講座は、3日間セットでの受講です。いずれか1日でも都合が悪い場合は、ご予約いただけません。
- ・水泳講座は、ご自身のレベルをご確認の上、レベルに合ったコースをお選びください。

健康づくり講座の日程は、ホームページからも確認できます。

とちぎ健康の森 検索

《ご予約・お問い合わせ先》

とちぎ健康づくりセンター 健康づくり課
 TEL 028-623-5566 9:00～17:00
 火～土曜日(祝日及び休業日を除く)