


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18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	4/12～ 5/17
		② 5月25日		
		③ 6月1日		
	中級	① 6月8日		
		② 6月15日		
		③ 6月22日		
	上級	① 6月29日		
		② 7月6日		
		③ 7月13日		
水泳講座 木曜日コース (10)	初級	① 10月18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	9/19～ 10/17
		② 10月25日		
		③ 11月1日		
	中級	① 11月8日		
		② 11月15日		
		③ 11月22日		
	上級	① 11月29日		
		② 12月6日		
		③ 12月13日		
水泳ワンポイント講座 (10) 	① 10月5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。	9/6～ 10/4	
	② 10月12日(金)	【内 容】 ①③：バタ足	9/6～ 10/11	
	③ 2月7日(木)	②④：手回し・息継ぎ	1/9～ 2/6	
	④ 2月14日(木)	【対象者】 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	1/9～ 2/13	

【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)