

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13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	4/8～ 5/6		
		② 5月20日				
		③ 5月27日				
	中級	① 6月10日				
		② 6月17日				
		③ 6月24日				
	上級	① 7月8日				
		② 7月15日				
		③ 7月22日				
		④ 7月29日				
	水泳講座 木曜日コース (10)	初級		① 9月15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	8/12～ 9/8
				② 9月22日		
③ 9月29日						
中級		① 10月13日				
		② 10月20日				
		③ 10月27日				
上級		① 11月10日				
		② 11月17日				
		③ 11月24日				
		④ 12月1日				



【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 550円 (現金でお支払いください)

※ 水泳講座は、3・4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。
- ・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。
- ・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。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。
- ・3・4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。

無料講座を開催します！！

内容: 著名人をお呼びして、食に関する講座を予定しています。
 詳細は、6月上旬に発表いたします。どうぞ、ご期待ください！

日程: 令和4年7月予定



《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)