

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12日	クロールの基本姿勢や呼吸方法等、ポイントを段階的に学び、実践します。少人数でのレッスンになるので、個人のレベルに合わせて伝授いたします。 ※7回セットでの受講となります。 【内 容】 《初級》けのびからバタ足を中心に行います。 《中級》手回しを中心に行います。 《上級》息継ぎを中心フォームの完成を目指します。	4/7~ 5/2	
		② 5月19日			
	中級	③ 5月26日			
		④ 6月2日			
	上級	⑤ 6月9日			
		⑥ 6月16日			
		⑦ 6月23日			
水泳講座 木曜日コース (10)	初級	① 9月7日		クロールの基本姿勢や呼吸方法等、ポイントを段階的に学び、実践します。少人数でのレッスンになるので、個人のレベルに合わせて伝授いたします。 ※7回セットでの受講となります。 【内 容】 《初級》けのびからバタ足を中心に行います。 《中級》手回しを中心に行います。 《上級》息継ぎを中心フォームの完成を目指します。	8/3~ 8/31
		② 9月14日			
	中級	③ 9月21日			
		④ 9月28日			
	上級	⑤ 10月5日			
		⑥ 10月12日			
		⑦ 10月19日			
水泳講座 火曜日コース (10)	初級	① 10月31日	クロールの基本姿勢や呼吸方法等、ポイントを段階的に学び、実践します。少人数でのレッスンになるので、個人のレベルに合わせて伝授いたします。 ※7回セットでの受講となります。 【内 容】 《初級》けのびからバタ足を中心に行います。 《中級》手回しを中心に行います。 《上級》息継ぎを中心フォームの完成を目指します。		9/27~ 10/25
		② 11月7日			
	中級	③ 11月14日			
		④ 11月21日			
	上級	⑤ 12月5日			
		⑥ 12月12日			
		⑦ 12月19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、7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、水泳キャップ、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。
- ・7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。

無料親子講座を開催します!!

内容：パティシエと一緒にスポンジケーキ作り体験。
 将来の夢を描いてデコレーションしよう!!
 詳細は6月下旬頃、発表いたします。

日程：令和5年8月5日(土)



《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)

ネットでのお申込み→
こちらから

