

2019-2020

# 水泳教室

## 日程・料金

☆1期<sup>2019</sup>5/13~7/15(5/13. 20. 27. 6/3. 10. 17. 24. 7/1. 8. 15)

2期<sup>2019</sup>9/2~11/4(9/2. 9. 16. 23. 30. 10/7. 14. 21. 28. 11/4)

3期<sup>2020</sup>1/20~3/23(1/20. 27. 2/3. 10. 17. 24. 3/2. 9. 16. 23)

☆初級コース・18:30~19:20

上級コース・19:30~20:20

☆対象者・高校生以上

☆参加費・8,000円/1コース1期 ※ほっとパーク銚田年間利用券取得者は割引があります。



## コース設定・目標

☆初級コース・初心者も1年後には立派なスイマーに！  
3期(30教室)にわたって段階的に指導をします。

### 1期・基礎泳力

⇒基礎技術を習得してクロールや背泳ぎにチャレンジします。

### 2期・クロール/背泳ぎ

⇒25M以上スイスイ泳げる技術を習得します。

### 3期・総仕上げ&平泳ぎ/バタフライ

⇒クロール、背泳ぎを完全習得します。ほかの泳法にもチャレンジします。

☆上級コース・もっとラクに軽やかに！もっとキレイにカッコよく！  
泳法ごとに個々人のレベルに合わせて指導をします。

### 1期・クロール/背泳ぎ

⇒フォームの修正や新しい技術の習得で軽やかにカッコよく泳ぐ！

### 2期・平泳ぎ/バタフライ

⇒これから覚えたい人も泳げる人も基礎技術を徹底習得！

### 3期・4泳法の総合泳力、ターン技術

⇒ターンも習得してすべての泳法を自由自在に泳ぎこなす！



ほっとパーク銚田 TEL0291-34-1211  
公益財団法人銚田市健康づくり財団