令和8年度　冬季（1月～3月）水泳・水中運動教室募集要項

教室名	対象者	とき	定員	受講料
キッズスイミング	水慣れをしたい幼児 （年中・年長児）	水曜ｺｰｽ、金曜ｺｰｽ、各8回 午後4時～4時45分	各20名 ※最少開催 人数5名	900 円
イルカスイミング	あまり泳げない小学生 （水慣れ～平泳ぎの 習得まで泳力別に分け ての指導）	火曜日ｺｰｽ、水曜日ｺｰｽ、木曜日ｺｰｽ 各10回 午後5時～6時	各30人	1,100 円
ドルフィン スイミング	泳力アップを目指す 小・中学生 （バタフライの習得と 4泳法のフォーム アップ）	週1回コース、水曜日または金曜日 各10回 週2回コース、水曜日・金曜日 全20回 午後6時～7時30分	各20人	週1回コース 1,100 円 週2回コース 2,100 円
アクアビクス	音楽に合わせて水中運 動を楽しみたい方	木曜日、全10回 午前11時～12時	20人	2,100 円
ヘルススイミング	運動不足の中高齢者	水曜日、全10回 午後1時30分～2時30分	20人	2,100 円
水中ウォーキング	水の浮力を利用して、 ウォーキングや水中運 動を楽しみたい方	木曜日、全10回 午後6時30分～7時30分	20人	2,100 円
レッツスイミング	泳ぎを覚えたい方 （基礎、クロール・背泳 ぎ・平泳ぎ）	火・木曜日、全18回 午後1時30分～2時30分	20人	3,700円
レッツⅡ スイミング	きれいに泳ぎたい方 （中級～上級、 バタフライを含む4種目）	金曜日、全10回 午後1時30分～2時30分	30人	2,100円

【スポーツ傷害保険料のご案内】

今年度、初めて教室に参加される方は、別途下記の保険料が必要です。

小人（中学生以下）	大人（高校生以上）	65歳以上
800円	2,000円	1,200円