

## 大田原市屋内温水プール 講座受講生募集

### ●開講期間

4月10日(火)～7月13日(金)

### ●対象者

高校生以上の方

### ●受講料

1講座500円(泳法、リズム水泳、水中運動各講座)

### ●申込方法

※入場料は、その都度別途負担  
・4月6日(金)午前9時15分から屋内温水プールで受付開始。申込用紙に必要事項を記入し、受講料を添えて申し込み。

・講座開講期間中の申し込みは、随時受け付け。

### ●講座の内容 泳法講座

#### ○初級クラス(50分)

水慣れからはじめ、25mクロールの完泳を目標とし、背泳ぎの基本を覚えるクラスです。

#### ○中級クラス(50分)

クロールのさらなる上達と、背泳ぎ25mの完泳を目標とし、平泳ぎの基本を覚えるクラスです。

#### ○上級クラス(50分)

バタフライの基本を覚え、4泳法の完成を目標とするクラスです。

#### ○最上級クラス(50分)

4泳法のさらなる上達と泳力アップを目標とするクラスです。

#### ○ベストスイム(80分)

泳力アップ、持久力アップ、フォーム矯正を行うクラスです。種目は

日によって異なります。

※各泳法50m以上を泳げる方対象

### リズム水泳講座

#### ○リズム水泳(60分)

シンクロナイズドスイミングの初級版で、音楽やカウントに合わせて泳ぎ、技術が向上してくると各種泳法を組み合わせながら泳ぎます。

※土曜日の午後のみ、小学4年生から参加できます。

※クロール・平泳ぎ・背泳ぎで25m以上泳げる方対象

### 水中運動講座

#### ○みんないきいき(45分)

体への負担が少ないという水の特性を生かして、みんなで楽しみながらいきいきと体を鍛えましょう。

#### ○アクアエクササイズ(40・45分)

音楽に合わせて、楽しくゆっくり全身運動を行います。

### ●注意事項

○泳法講座にお申し込みいただいた方は、「初級クラス」「中級クラス」「上級クラス」「最上級クラス」「ベストスイム」の各講座を泳力に応じて自由に参加できます。

○水中運動講座にお申し込みいただいた方は、「みんないきいき」「アクアエクササイズ」の各講座を自由に参加できます。

○各講座に定員はありませんが、参加者が多数の場合、入場を制限させていただく場合があります。

### 問い合わせ

大田原市屋内温水プール  
TEL(24)0778

### 黒羽中学校屋内温水プール 講座受講生募集

#### ●開講期間

4月19日(木)～7月14日(土)

#### ●対象者

高校生以上の方

#### ●受講料

500円※入場料(使用料)は、その都度別途負担。

#### ●申込方法

4月5日(木)午前9時30分から黒羽中学校屋内温水プールで受付開始。申込用紙に必要事項を記入し、受講料を添えて申し込み。

項を記入し、受講料を添えて申し込みください。講座開講中も随時受け付けます。※応募者が多い場合は人数制限を行う場合があります。

### ●講座の内容・開講日時

#### ○泳法講座(初級・中級)(50分)

水慣れから始めるまったくの初心者から、クロールで、25m完泳や50m完泳を目標とし、背泳ぎの基本を覚え25m完泳を目標とし、平泳ぎの基本を覚えるクラス。

#### ○水中運動講座(50分)

体への負担が少ない水の特性を生かし、みんなで楽しみながらいきいきと体を鍛え、腰痛や膝痛を解消しましょう。

#### ●その他

・期間中の毎週水・金曜日  
・祝日や各種大会が開催される時は講座が休講になります。

### ●臨時休館のお知らせ

全館清掃・機械設備等の保守点検のため、次の期間臨時休館します。

#### ●臨時休館期間

4月10日(火)～17日(火)

### ●問い合わせ

黒羽中学校屋内温水プール  
TEL(59)1031

### 《臨時休館》

教育総務課施設係  
TEL(98)7112