

# エリア主催教室案内

## らくらく水中シェイプ

40分間のお手軽エクササイズです。  
 ストレス解消、体力アップ、足腰の強化にも効果的です。  
 興味を持たれた方はスタッフまで!

## 一般初級・中級コース

大人の方の水泳教室受講生募集中!!  
 ☆一般初級コース→クロールで25M完泳目標  
 水慣れ(潜る、浮かぶ)を中心に行います。  
 ☆一般中級コース→背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライを25M完泳目標  
 背・平・バタの基本練習から応用までじっくり指導いたします。

## 子供水泳教室

### 学童・幼児の水泳教室

クジラクラス	※背泳・平泳・バタフライ	水・木曜	17:20~18:15
Aクラス	※クロール呼吸付25m	木・金曜	17:20~18:15
Bクラス	※クロール呼吸無10m	木16:25~17:20・金17:20~18:15	
Cクラス	※クロールキック8m	木・金曜	16:25~17:20
Dクラス	※け伸び・呼吸動作の練習	木・金曜	16:25~17:20
Eクラス	※りきまずに潜ること	木・金曜	16:25~17:20
Fクラス	※りきまずに潜ること(4歳児)	水・木曜	16:25~17:20

## 外部団体の教室等

水中歩行サークル(毎週火・金曜)	018-882-2299 * 田澤
水中運動 どじょっこふなっこ(毎週水曜)	090-7936-8213 * 伊藤
ベビーサークル(毎週木曜) わくわくスイミング(毎週火・金・土曜)	090-2970-8815 * 殿村
SWIM MY LIFE 村田(毎週水・土曜)	090-6688-2113 * 村田
NPOあい(毎週水曜)	018-829-1113 * 坪井
スポルティフ秋田(毎週土曜)	090-4604-8079 * 佐藤
kamata kids & はるる(毎週土曜) アクアフィン(毎週木曜)	090-1494-5709 * 鎌田

ユニちゃんからの  
お願い

★外部団体の内容  
★予約の有無確認

エリアでは対応して  
おりません。  
直接担当者にお問  
い合わせください。

### 誰でも気軽に利用できる 中央シルバーエリア!

営業時間 9:00~19:00 (入浴10:00~19:00) フール10:00~18:30  
 ・展望大浴場 ・宿泊 ・貸し会議室 ・ホール ・屋内運動広場  
 ・室内温水プール(25mコース・子供用・幼児用)

秋田県中央地区老人福祉総合エリア  
 〒010-1412 秋田市御所野下堤5丁目1-1  
 TEL: 018-829-2151(代)  
 <ホームページアドレス>  
<http://www.fukinoto.or.jp/chuouarea/>  
 または「中央シルバーエリア」で検索してく  
 ださい