



## 第1期 水泳教室一般初級・中級の開催日



### 4月

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5

### 5月

月	火	水	木	金	土	日
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

教室名	時間帯	募集数	受講料 全てのコースプール利用料別途
一般初級 ※クロール	金曜 10:00~10:55	募集無	3,120円/6回
一般中級 ※背泳・平泳・バタフライ	金曜 11:00~11:55	募集無	

申込方法・・・毎期ごとの申込みが原則です。途中入会も出来ますが、料金は変わりません。

- ・一般初級コース・・・クロールで25mをきれいにゆっくり泳ぐことを目標とします。
- ・一般中級コース・・・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの基礎を覚え、各泳法25m泳ぐことが目標です。クロールで25m泳げる方に限り。

## らくらくシェイプコースの開催日

### 4月

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5

### 5月

月	火	水	木	金	土	日
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

教室名	時間帯	募集数	受講料 全てのコースプール利用料別途
らくらく水中シェイプコース ※初心者でも安心の水中運動コース	水曜 10:00~10:40	30名	1,240円/4回
	木曜 14:00~14:40		

申込方法・・・随時受付しています。カードを発行しますので受講時に必ずお持ちください。有効期限は3ヶ月です。

平日	
プール営業時間	10:00~18:15
プール受付時間	10:00~12:30 13:30~18:00
土日祝	
プール営業時間	9:00~18:15
プール受付時間	9:00~12:30 13:30~18:00

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)

