



◎ 第5期水泳教室(12/13～2/2)

※幼児・学童(4才～8才位まで)

クラス名 ※進級基準	時間帯	開催日	募集 予定数	受講料
木曜クジラクラス ※Aクラス合格者 ※背泳ぎ・バタフライ・平泳ぎ	木曜 17:20～18:15	12/14.21.1/11.18.25.2/1	募集無	3,120円/6回 プール利用料別途
水曜クジラクラス ※Aクラス合格者 ※背泳ぎ・バタフライ・平泳ぎ	水曜 17:20～18:15	12/13.20.1/10.17.24.31	募集無	3,120円/6回 プール利用料別途
※Aクラス合格で教室は一旦終了となります。クジラクラス進級希望の方のみスタッフに申し出てください。				
Aクラス ※クロール25m 息継ぎ有	木曜 17:20～18:15 金曜 17:20～18:15	12/14.21.1/11.18.25.2/1 12/15.22.1/12.19.26.2/2	募集無	3,120円/6回 プール利用料別途
Bクラス ※クロール10m 息継ぎ無	木曜 16:25～17:20 金曜 17:20～18:15	12/14.21.1/11.18.25.2/1 12/15.22.1/12.19.26.2/2	募集無	3,120円/6回 プール利用料別途
Cクラス ※クロールキック8m ビート板無	木曜 16:25～17:20 金曜 16:25～17:20	12/14.21.1/11.18.25.2/1 12/15.22.1/12.19.26.2/2	募集無	3,120円/6回 プール利用料別途
Dクラス ※力まないで潜る・浮く・呼吸動作	木曜 16:25～17:20 金曜 16:25～17:20	12/14.21.1/11.18.25.2/1 12/15.22.1/12.19.26.2/2	募集無 2名	3,120円/6回 プール利用料別途
Eクラス(5歳～小学2年生まで) ※力まないで潜る	木曜 16:25～17:20 金曜 16:25～17:20	12/14.21.1/11.18.25.2/1 12/15.22.1/12.19.26.2/2	募集無 募集無	3,120円/6回 プール利用料別途
Fクラス(4歳児限定) ※力まないで潜る ※4歳児限定	水曜 16:25～17:20 木曜 16:25～17:20	12/13.20.1/10.17.24.31 12/14.21.1/11.18.25.2/1	1名 募集無	3,120円/6回 プール利用料別途

こどもの水泳教室 第5期 新規申込について

- 抽選日時 12/12(火) 午前10時 ※事前に申込が必要です。
- 抽選会場 中央シルバーエリア プール受付前
- 申込方法 受付期間にプール担当まで抽選申込書をご提出下さい。
- 受付期間 11/29(水) 午前10時 ～ 12/10(日) 午後6時

各クラス、進級の状況により、募集がない場合もあります。



・5、6週目に進級テストを行い、結果を最終回の教室終了時にお知らせいたします。合格者には合格証と評価票、再受講の方には評価票のみをお渡しします。

・クジラクラスを卒業(4泳法で25m完泳)した方には、認定証を発行いたします。

・次回の開催日時は未定です。決定次第、掲示・ホームページ掲載します。プール受付・電話にてお問い合わせいただけます。

◎ 一般の方の教室(12月～2月分)

コース名 ※内容	時間帯	開催日	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25m	金曜 10:00～10:55	12/15.22.1/12.19.26.2/2	20名	3,120円/6回
一般中級 ※背泳・平泳・バタフライ25m	金曜 11:00～11:55		20名	3,120円/6回
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 木曜 14:00～14:40	12/13.20.1/10.17.24.31 12/14.21.1/11.18.25.2/1	30名	1,240円/4回

申込方法 受付にて随時、申込受付いたします。

・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する教室です。

・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泳ぐことを目標とする教室です。クロールで25m泳げる方が対象です。

・らくらく水中シェイプコース…水中運動で基礎代謝量を増やし、やせやすい体づくりをします。ストレス解消・体力向上・足腰の強化をしたい方にもおすすめです。顔を水につけることはありません。

・ご不明な点は、プール担当職員までお気軽におたずねください。 中央シルバーエリア 018-829-2151

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・プール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)

・趣味の教室(陶芸・フラダンス・フラワーアレンジメント・茶道・太極拳・ボールEX)

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