



第2期 水泳教室一般初級・中級の開催日



○が開催日です

6月

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 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 |

第1期終了日
14日(金)第2期
スタート

7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 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 |

| 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

○が開催日です

6月

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 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 |

7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 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 |

| 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)

