



プール教室



大人の教室

6月29日(土)10:00～取手グリーンスポーツセンター総合受付にて申込受付開始!!

	教室名	時間	受講料	定員	内容	日程			
火	バタフライ(うねり～片手プル)	10:00～10:50	3,960円	20名	バタフライの基本動作から指導していきます。けのびができる方が対象です。	7/23	7/30	8/6	8/20
	クロール呼吸特訓	11:00～11:50	3,960円	20名	中上級者を対象にクロールの呼吸方法を指導していきます。25m以上クロールで泳げる方が対象です。	7/23	7/30	8/6	8/20
水	背泳ぎ	19:00～19:50	3,960円	15名	背泳ぎの基本からスイムまで一通りの指導をしていきます。けのびができる方が対象です。	7/24	7/31	8/7	8/21
	クロール(50mチャレンジ)	20:00～20:50	3,960円	15名	タッチターンをして50mをクロールで泳ぐコツを指導していきます。25m以上クロールで泳げる方が対象です。	7/24	7/31	8/7	8/21
木	平泳ぎ(キック～呼吸のタイミング)	10:00～10:50	3,960円	20名	平泳ぎのキック方法から呼吸をするタイミングまで指導していきます。けのびができる方が対象です。	7/25	8/1	8/8	8/22
	水中ウォーキング	11:00～11:50	3,960円	20名	水中ウォーキング・ストレッチ・ジョギングなどを組み合わせながら楽しく運動していきます。	7/25	8/1	8/8	8/22
金	タッチターン練習	13:00～13:50	3,960円	15名	タッチターンの方法を重点的に指導し50mを泳ぐことを目標にしていきます。クロールで25m泳げられる方が対象です。	7/26	8/2	8/9	8/23
	アクアコンディショニング	12:00～12:50	2,970円	30名	体幹を安定させ、肩、膝、股関節などの機能改善を目標とした水中運動です。	7/26	8/2	8/23	

子どもの教室

6月29日(土)10:00～取手グリーンスポーツセンター総合受付にて申込受付開始!!

	教室名	時間	受講料	定員	内容	日程		
3 日 間 集 中	①キッズ(水慣れ)	15:00～16:20	5,280円	10名	3歳以上の未就学児を対象に、水慣れや基本の姿勢を習得していきます。級の認定を行います。	7/22	7/23	7/24
	①キッズジュニア前半	15:00～16:20	5,280円	30名	4歳以上の未就学児から小学生を対象に泳力レベルに分けて、基本から習得していきます。級認定を行います。	7/22	7/23	7/24
	①キッズジュニア後半	16:30～17:50	5,280円	40名		7/22	7/23	7/24
	②キッズ(水慣れ)	15:00～16:20	5,280円	10名	3歳以上の未就学児を対象に、水慣れや基本の姿勢を習得していきます。級の認定を行います。	7/29	7/30	7/31
	②キッズジュニア前半	15:00～16:20	5,280円	30名	4歳以上の未就学児から小学生を対象に泳力レベルに分けて、基本から習得していきます。級認定を行います。	7/29	7/30	7/31
	②キッズジュニア後半	16:30～17:50	5,280円	40名		7/29	7/30	7/31
	③キッズ(水慣れ)	15:00～16:20	5,280円	10名	3歳以上の未就学児を対象に、水慣れや基本の姿勢を習得していきます。級の認定を行います。	8/5	8/6	8/7
	③キッズジュニア前半	15:00～16:20	5,280円	30名	4歳以上の未就学児から小学生を対象に泳力レベルに分けて、基本から習得していきます。級認定を行います。	8/5	8/6	8/7
	③キッズジュニア後半	16:30～17:50	5,280円	40名		8/5	8/6	8/7
	④キッズ(水慣れ)	15:00～16:20	5,280円	10名	3歳以上の未就学児を対象に、水慣れや基本の姿勢を習得していきます。級の認定を行います。	8/19	8/20	8/21
	④キッズジュニア前半	15:00～16:20	5,280円	30名	4歳以上の未就学児から小学生を対象に泳力レベルに分けて、基本から習得していきます。級認定を行います。	8/19	8/20	8/21
	④キッズジュニア後半	16:30～17:50	5,280円	40名		8/19	8/20	8/21