

# 平成24年1月開講 市民健康運動教室(全10回)フルプログラム

全コース 参加料4500円

	コース	曜日	時間	教室の内容	持ち物	定員
ミットアクア	A1	火	9:20~10:00	アクアミットを付けて水中で行うエアロビクス。	水着、水泳キャップ、タオル	23
アクアビクス	A2	火	10:10~10:50	水中で行うエアロビクス。音楽に合わせて様々な運動を行います。	水着、水泳キャップ、タオル	23
初めての水泳	A4	火	14:00~15:00	潜る、浮くの初歩的な練習をし、呼吸ができるようにしていきます。 クロール完泳を目指します。	水着、水泳キャップ、タオル ゴーグル	10
4泳法完泳クラス	A4	火	14:00~15:00	背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライを練習し4泳法の完泳を目指します。 ☆息継ぎクロールが泳げる方対象	水着、水泳キャップ、タオル ゴーグル	10
初めての水泳	B1	水	10:00~11:00	潜る、浮くの初歩的な練習をし、呼吸ができるようにしていきます。 クロール完泳を目指します。	水着、水泳キャップ、タオル ゴーグル	10
4泳法完泳クラス	B1	水	10:00~11:00	背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライを練習し4泳法の完泳を目指します。 ☆息継ぎクロールが泳げる方対象	水着、水泳キャップ、タオル ゴーグル	10
初めての水泳	C9	木	19:15~20:15	潜る、浮くの初歩的な練習をし、呼吸ができるようにしていきます。 クロール完泳を目指します。	水着、水泳キャップ、タオル ゴーグル	10
持久力向上クラス	C9	木	19:15~20:15	持久力、筋力、体力をアップ！インターバル練習を取り入れます。 ガンガン泳ぎたい方、お待ちしております！	水着、水泳キャップ、タオル ゴーグル	15
水中歩行と運動	D4	金	14:00~14:40	水中で楽しく運動をします。 陸上での運動が苦手な方、プールで体を動かしましょう。	水着、水泳キャップ、タオル	10

\* 対象は16歳以上。但し、C9持久力向上クラスは中学生以上から参加できます。

\* 参加料(4500円)・印鑑を添えてフロントにてお申し込みください。

浜松市天竜B&G海洋センター  
☎053-922-0201