

2020年度

# 第1期 水泳教室

週1回(全10回)

## 一般水泳教室

【申込期間】7/21(火)~8/10(月)

【対 象】一般

【参加料】5,500円

週1回(全12回)

## ジュニア水泳教室

【申込期間】7/21(火)~8/10(月)

【対 象】小学生

【参加料】3,000円

週1回(全12回)

## 幼児水泳教室

【申込期間】7/21(火)~8/10(月)

【対 象】幼児(年長)

【参加料】1,800円



### ■ 申込方法

所定の申込用紙に記入し、参加料を添えて「夢アリーナたかた」へ提出してください。

申込用紙は夢アリーナたかたのホームページからダウンロードできるほか、窓口でも受け取ることができます。

※料金納入後の返金はできませんので、あらかじめご了承ください。

### ■ その他

定員を超えた場合は他のコースをご案内いたします。

新型コロナウイルス対策のため、教室前に検温を行います。37.5℃以上の方、及び風邪症状のある方の参加はご遠慮願います。



お友だち  
募集中!

水泳教室のお知らせや、イベント情報など  
さまざまな情報をお届けします!!

陸前高田市B&G海洋センター

☎0192-22-8448

【休館日】月曜日※月曜日が祝日の場合は翌平日

【営業時間】火~土曜日 9:00~21:00

日曜日 9:00~17:00

# 一般水泳教室

コース	曜日	時間	定員
<b>のびのび水泳教室</b> 初級と上級に分かれて行います。初めての方も水慣れから始め、段階的に4泳法の基本を指導いたします。	水曜日	14:00～15:00	20名
<b>水中ウォーキング教室</b> 水の抵抗を活かした動きを取り入れ、楽しく身体を動かします。	木曜日	10:15～11:00	20名
<b>アクアビクス教室</b> 水中で行うエアロビクスで、軽快なリズムに合わせて楽しく水中で動きます。	火曜日	19:00～19:45	各曜日
	木曜日		20名
<b>リフレッシュ水泳教室</b> 初級と上級に分かれて行います。初めての方も水慣れから始め、段階的に4泳法の基本を指導いたします。	金曜日	19:00～20:00	20名

# 幼児水泳教室

様々な遊びを取り入れながら、無理なく水が好きになれる。  
 水慣れからキックや潜りなど、基本動作を習得し、お友だちと楽しみながら行います。

コース	曜日	時間	定員
A	土曜日	13:30～14:30	各15名
B		15:00～16:00	

# ジュニア水泳教室

級	内容
9級	水中ジャンプ けのび
8級	10mバタ足
7級	12.5m 面かぶりクロール
6級	25mクロール
5級	50mクロール 飛び込み クイックターン
4級	25m背泳ぎ
3級	25m平泳ぎ
2級	25mバタフライ
1級	100m個人メドレー

曜日	時間
水・木曜日	A▶16:30～17:30 B▶17:45～18:45
金曜日	A▶16:30～17:30

## ジュニア水泳教室の持ち物

新規申し込みの方は、級判定を行いますので申し込みはお子さんと一緒にきてください。その際に、水着・水泳キャップ・ゴーグルを持ってきてください。



水着

水泳キャップ

バスタオル

ゴーグル

※1クラスに集中して応募があった場合は他の曜日・時間をご案内する場合がございますのであらかじめご了承ください。

※泳力別に2～3クラスに分かれて練習します。  
 教室最終日(12回目)には進級テストがあります。