SAGAサンライズパーク

SAGAアクア自主事業講座

	月曜日	水曜日	木曜日	金曜日
11:00	11:00～12:00 成人 基礎クラス	11:00～12:00 成人 初級クラス	11:00～12:00 成人 中上級クラス	
:15				
:30				
:45				
12:00				
:15				
:30				
:45				
13:00	13:00～14:00 成人 中上級クラス	13:00～14:00 成人 基礎クラス	13:00～14:00 成人 初級クラス	
:15				
:30				
:45				
14:00				
:15				
:30				
:45				
15:00				
:15	15:30～16:30 ジュニア スイム①	15:30～16:30 ジュニア スイム①	15:30～16:30 ジュニア スイム①	15:30～16:30 ジュニア スイム①
:30				
:45				
16:00				
:15				
:30	16:45～17:45 ジュニア スイム②	16:45～17:45 ジュニア スイム②	16:45～17:45 ジュニア スイム②	16:45～17:45 ジュニア スイム②
:45				
17:00				
:15				
:30				
:45				
18:00	18:00～19:00 ジュニア スイム③	18:00～19:00 ジュニア スイム③	18:00～19:00 ジュニア スイム③	18:00～19:00 ジュニア スイム③
:15				
:30				
:45				
19:00				

講座内容案内

成人 基礎クラス

受講申込対象：18才以上～

リラックスして浮くことを習得し、水泳ならではの呼吸や水中での体の動かし方を覚えます。25mクロールにもチャレンジ！
楽に、気持ちよく泳ぐことを目標とするクラスです。

成人 初級クラス

受講申込対象：18才以上～

25mクロール完泳でき、新たに4泳法にチャレンジするクラスです。
各泳法のキック、手の動きを習得しスムーズに泳ぐことを目標としたクラスです。

成人 中上級クラス

受講申込対象：18才以上～

4泳法で25m以上完泳できる方のクラス。
ドリル練習やサークルトレーニングにて泳力をスキルをアップ！

ジュニア スイム①

受講申込対象：3才（オムツがとれている条件あり）～中学生

水慣～バタ足練習を行います。
水中での体の使い方やリラックスして浮くことを習得し、バタ足キックにて体力をつけていくクラスです。

ジュニア スイム②

受講申込対象：3才（オムツがとれている条件あり）～中学生

クロール～背泳ぎを習得するクラスです。
クロールの手回し、息継練習、背泳の手回し、キックを練習しスムーズに25m完泳を目指します。

ジュニア スイム③

受講申込対象：3才（オムツがとれている条件あり）～中学生

平泳ぎ、バタフライを習得するクラスです。
さらに、習得した4泳法をレベルアップさせ、スタートやターンの練習等も行います。

その他

- **4ヵ月1クールにて受講申込。クール途中でのお申込は受付ておりません。**
- **年間行事等の為、毎週実施ではございません。詳細、自主事業カレンダーにてご確認ください。**
- **火曜日は休場日、土日祝日は大会等開催の為、講座実施はございません。**
- **申込者数が最少催行人数を下回った講座は閉講させていただきます。**