

ワンコイン教室
スタート!!



中央体育館フール 7月短期教室

18歳以上対象の教室

大人の水泳教室

定員
25名

グループに分かれて泳法を行います。
課題別に水慣れから4種目を目標に
インストラクターがアドバイスします。

AM(土) 10:30~11:30	7月4日・11日・18日・25日
AM(火) 10:30~11:30	7月7日・14日・21日・28日
PM(水) 13:30~14:30	7月1日・8日・15日・22日・29日

水中運動と水泳教室

定員
25名

前半は水中運動やダンスを行います。
後半はグループに分かれ、水慣れから
2種目(クロール・背泳ぎ)の泳法を
インストラクターがアドバイスします。

AM(木) 10:30~11:30	7月2日・9日・16日・30日
AM(金) 10:30~11:30	7月3日・10日・17日・31日

水中ウォーキング教室

定員
25名

ウォーキングを中心とした水中運動や
道具等を使用した筋力トレーニングを行います。

PM(金) 13:15~14:00	7月3日・10日・17日・31日
----------------------	------------------

アクアビクス教室

定員
25名

水中運動やダンス・トレーニングを
音楽に合わせて楽しく行います。

AM(水) 10:15~11:00	7月1日・8日・15日・22日・29日
PM(木) 13:15~14:00	7月2日・9日・16日・30日

来年度小学校へ入学する
幼児向けの教室

子どもの水泳教室

定員
20名

水慣れを中心に水泳指導を行います。

PM(火) 15:30~16:30	7月7日・14日・21日・28日
----------------------	------------------

- ☆定員になり次第締切させていただきます。
- ☆体調の悪い方は参加をお控えください。
- ☆教室開始時刻2時間前から静岡市南部に大雨・洪水・暴風警報が1つでも発表された場合、教室は中止とさせていただきます。

※警報の発表状況については当施設で確認できます。

参加方法

参加費 1回 500円

当日開始時刻の30分前より、
中央体育館1Fロビーにて受付開始します。

【持ち物】

- ・水着 ・水泳帽
- ・ロッカー代 20円
- ・ゴーグル (必要な方)
- ・タオル ※必ず袋に入れてお持ちください
- ・マスク ※来館時は必ず着用してください



お問合せ 中央体育館 ☎054-255-1010

