

シニアコース

平成23年度 第2期 スイミングプログラム 募集要項

袋井 B&G 海洋センター

★ シニアコース レッスン料：11,000円（ビギナー：10,000円）

* 受講料には、プール使用料
保険料を含みます。

祝日に開催する場合があります
受講前に日程表をご確認ください

マタニティスイミング
随時募集中

期間：10月24日(月)～3月9日(金) 全18回（ビギナーは 全15回）

○ ビギナースイム

【対象】 中学生以上の方

曜日	時間	定員
⑱ 月	19:30～20:30	10名
⑱ 全15回		10,000円

(レッスン内容)

水泳が初めての方から、泳ぎの
基本を学びたい方などを対象に、
水慣れや泳ぎの基本を覚えます。

○ ファーストステップスイム

【対象】 20歳以上の方

曜日	時間	定員
⑲ 木	9:30～10:30	20名
⑳ 金	19:30～20:30	20名

(レッスン内容)

クロール、背泳ぎで25m完泳を
目指し、平泳ぎの基礎を覚え
ます。

○ いきいきレディーズスイム

【対象】 20歳以上の女性の方

曜日	時間	定員
㉑ 水	10:35～11:35	20名

(レッスン内容)

クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフ
ライでの完泳を目標に、泳力の向上
を目指します。

○ 水中運動&スイム

【対象】 20歳以上の方

曜日	時間	定員
㉓ 木	10:35～11:35	20名
㉔ 金	13:45～14:45	20名

(レッスン内容)

1時間のうち、前半は水中歩行・水中
運動、後半は泳ぎの基礎を覚えます。

○ エンジョイスイム

【対象】 20歳以上の方

曜日	時間	定員
㉒ 木	19:30～20:30	25名

(レッスン内容)

クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフ
ライでの完泳を目標に、泳力の向上を目指します。

🌸 週2回コース レッスン料：16,000円

期間：10月26日(水)～3月9日(金) 全36回

○ 10歳若返り教室

【対象】 20歳以上の方

曜日	時間	定員
㉕ 水・金	9:10～9:55	20名

(レッスン内容)

顔を水につけずに、水中運動（ストレッチ・筋力トレーニング）
水中歩行・リラクゼーションを行い、健康づくりを目指します。



申込方法 下記の申込用紙に必要事項を記入し、袋井B&G海洋センター窓口までお申込ください。

問い合わせ 袋井B&G海洋センター(第3月曜日休館) 袋井市上田町267-32
TEL43-1523 URL:<http://fukuroi-bg.jp/>

主催 袋井B&G海洋センター 指定管理者 株式会社サンアメニティ

申込期間

9月10日(土)から9月17日(土)
午前9時から午後8時まで

- ※ 申込多数の場合は、抽選会を行います。
(9月18日(日)午後1時から)
- ※ 市外の方は、定員に満たない場合にのみ
ご参加いただけます。(先着順)