

# 平成22年度 第1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

\*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

期間：4月12日(月)～10月4日(月) 全18回

期間：4月15日(木)～9月30日(木) 全18回 (水中運動&スイム☆ファーストステップスイム☆いきいきレディーススイム☆エンジョイスイム)

## ○ ビギナースイム

【対象】中学生以上の方

曜日	時間	定員
月	19:30～20:15	10名
木	10:35～11:20	10名
金	13:45～14:30	10名

(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。

## ○ 水中運動&スイム

【対象】20歳以上の方

曜日	時間	定員
木	10:35～11:35	20名
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。

## ○ ファーストステップスイム (旧初級)

【対象】20歳以上の方

曜日	時間	定員
木	9:30～10:30	20名
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。

## ○ いきいきレディーススイム (旧中級(水))

【対象】20歳以上の方

曜日	時間	定員
水	10:35～11:35	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。

## ○ エンジョイスイム (旧中級(木))

【対象】20歳以上の方

曜日	時間	定員
木	19:30～20:30	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。

🌸 週2回コース レッスン料：16,000円

期間：4月14日(水)～9月29日(水) 全36回

## ○ 10歳若返り教室 (旧水中運動 週2回コース)

【対象】20歳以上の方

曜日	時間	定員
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。

申込期間 3月1日(月)から3月6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。  
(3月7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)

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) TEL43-1523 袋井市上田町267-32  
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

