

平成22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（ビギナー月：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

期間：10月25日(月)～3月11日(金) 全18回（ビギナー(月)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
⑮ 月	19:30～20:15	10名
⑮ 全15回 10,000円		
⑰ 木	10:35～11:20	10名
⑱ 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。

○ 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
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 (旧中級(水))

【対象】20歳以上の方

曜日	時間	定員
㉓ 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。

○ 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
㉔ 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。

○ 水中運動&スイム

【対象】20歳以上の方

曜日	時間	定員
㉕ 木	10:35～11:35	20名
㉖ 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。

🌸 週2回コース レッスン料：16,000円

期間：10月27日(水)～3月11日(金) 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
㉗ 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

問い合わせ

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。

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

申込期間
9月11日(土)から9月18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19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)