

成人プールプログラム

期間：10月29日(水)～3月18日(水) 全18回

| プログラム名 | 対象 | 曜日 | 時間 | 定員 | 受講料 | 内容 |
|-------------|------|----|-----------------|-----|---------|--|
| 初級(木) | 成人男女 | 木 | 9:30～ 10:30 | 20名 | 10,000円 | ●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。 |
| 初級(金) | | 金 | 19:30～ 20:30 | 20名 | | |
| 中級(水) | | 水 | 10:35～ 11:35 | 25名 | | |
| 中級(木) | | 木 | 19:30～ 20:30 | 20名 | | |
| 水中運動&スイム(木) | | 木 | 10:35～ 11:35 | 20名 | | ●1時間の前半は水中歩行・水中運動を行います。後半は、泳ぎの基礎を覚えます。 |
| 水中運動&スイム(金) | | 金 | 13:45～ 14:45 | 20名 | | |

成人プールプログラム(週2回)

期間：10月22日(水)～12月19日(金) 全18回

| プログラム名 | 対象 | 曜日 | 時間 | 定員 | 受講料 | 内容 |
|--------------|------|----|---------------|-----|--------|---|
| 水中運動(週2回コース) | 成人男女 | 水金 | 9:10～ 9:55 | 20名 | 8,000円 | ●水中運動(ストレッチ・筋カトレーニング)・水中歩行・水中ジョギング・リラクゼーションを行い、健康づくりを目指します。 |

*受講料にはプール使用料、保険料を含みます。

申込期間 9月28日(日)午前9時から10月5日(日)正午まで

* 申込み多数の場合は、抽選会を行います。(10月5日(日)午後3時から)

* 市外の方は定員に満たない場合のみご参加いただけます。(先着順)

申込方法 下記の申し込み用紙に必要事項を記入し、直接袋井B&G海洋センターの窓口まで、営業時間内にお申し込みください。(火～土曜日9:00～21:00 日曜日9:00～16:30)

お問合せ 袋井B&G海洋センター(月曜休館) 袋井市上田町267-32 TEL43-1523

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

きりとり

| | | | | | | | | | |
|-------|-------------------|--------|--------------------|-------|-----------------|---------------|--|--------|--|
| 第2期【 | | 】プログラム | | ● 新規 | | ● 平成20年度教室参加(| |)プログラム | |
| ふりがな | | 生年月日 | H S | 年 月 日 | 保護者氏名 | ※ | | | |
| 受講者氏名 | | 男・女 | | 才 | | | | | |
| 住所 | 〒 | 電話 | | | 園名 学校名 | ※ 学年 年生 | | | |
| 泳力 | 1. 顔つけが(できる・できない) | | 2. 浮くことが(できる・できない) | | 3. 泳ぐことができる [] | | | | |

※未成年の方は保護者の氏名、学校または園名をご記入ください。(親子・ベビーは保護者の生年月日も記入)

※ご記入いただいた個人情報は、海洋センターの運営のみに使用します。