

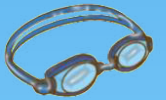
さあ、
はじめよう。

スイミング

アクアピクス

ウォーキング

佐用スイミングスクール
会員募集



佐用町ふれあい町民プールでは、スイミングスクールの会員を募集しています。
 無料体験・短期教室も行っておりますので、ご家族、友人お誘いあわせて、ぜひお越しください。

スイミングスクール時間帯表

時間	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	時間	土曜日
					9:00~ 10:00	幼児~ 小学生
13:30~ 14:30	大人 (泳ぐ)	大人 (歩く)		大人 (歩く)	10:00~ 11:00	大人 (アクアビクス)
15:30~ 16:30	小学生				13:00~ 14:00	幼児
16:30~ 17:30	幼児	小学生	幼児	小学生	14:00~ 15:00	小学生~ 中学生
17:30~ 18:30	年長~ 小学生	年長~ 小学生	小学生	幼児~ 小学生	15:00~ 16:00	年長~ 中学生
18:30~ 19:30	選手	幼児~ 中学生	選手	年長~ 中学生	16:00~ 18:00	選手
19:30~ 20:30	大人 (泳ぐ)	大人 (歩く)	大人 (アクアビクス)	大人 (泳ぐ)	18:00~ 19:00	大人 (泳ぐ)

◆歩く◆

概ね40歳以上の方を対象に、運動不足解消や健康増進を目的として、和気あいあいと、水中ウォーキングやゲームなどを楽しみます。



◆アクアビクス◆

音楽に合わせて、アクアビクス・水中ストレッチなどを行います。水の特性の「水圧・浮力・抵抗」を有効に使い、陸上運動よりも十分な運動効果が得られます。

●会費●

月会費
 歩く 2,000円
 アクアビクス 4,000円
 泳ぐ 4,000円

別途、入会金1,000円と年会費1,000円が必要です。

◆泳ぐ◆

幼児は、水に慣れ、水と友達になれる練習をしています。

小・中学生は、泳ぎの基礎から子供の泳力に応じた指導を行い、水泳を通じた友達づくりも目指します。

大人は、日ごろ身体を動かす機会が少ない方の体力増強を目的に、個々のレベルにあわせて、指導します。

●申し込み先●

佐用町ふれあい町民プール

兵庫県佐用郡佐用町佐用287

TEL (0790) 82-0123

午前10時~午後8時(月曜日休館・日曜日は午後6時まで)