

★ 平成24年度 ★

# 佐用スイミングスクール

# 会員募集

## コース・時間帯表

曜日 時間						曜日 時間		
	火	水	木	金	土			
12:30 ~ 13:30	コース 対 象 年 齢					9:00 ~ 10:00	コース 対 象 年 齢	(G6) 泳ぐ 幼~小学生 3歳~12歳
13:30 ~ 14:30	コース 対 象 年 齢	(H2) 泳ぐ 一 般 18歳以上	(N1) 歩く 一 般 概ね40歳以上		(N5) 歩く 一 般 概ね40歳以上	10:00 ~ 11:00	コース 対 象 年 齢	(Q6) アクアピクス 一 般 13歳以上
14:30 ~ 15:30	コース 対 象 年 齢					11:00 ~ 13:00	コース 対 象 年 齢	
15:30 ~ 16:30	コース 対 象 年 齢	(C2) 泳ぐ 小学生 6歳~12歳				13:00 ~ 14:00	コース 対 象 年 齢	(B6) 泳ぐ 幼 児 3歳~6歳
16:30 ~ 17:30	コース 対 象 年 齢	(B2) 泳ぐ 幼 児 3歳~6歳	(C3) 泳ぐ 小学生 6歳~12歳	(B4) 泳ぐ 幼 児 3歳~6歳	(D5) 泳ぐ 小学生 6歳~12歳	14:00 ~ 15:00	コース 対 象 年 齢	(C6) 泳ぐ 小中学生 6歳~15歳
17:30 ~ 18:30	コース 対 象 年 齢	(D2) 泳ぐ 年長~小学生 5歳~12歳	(D3) 泳ぐ 年長~小学生 5歳~12歳	(D4) 泳ぐ 小学生 6歳~12歳	(C5) 泳ぐ 幼~小学生 3歳~12歳	15:00 ~ 16:00	コース 対 象 年 齢	(D6) 泳ぐ 年長~小中学生 5歳~15歳
18:30 ~ 19:30	コース 対 象 年 齢	(X) 泳ぐ 選 手	(E3) 泳ぐ 幼~小中学生 3歳~15歳	(X) 泳ぐ 選 手	(E5) 泳ぐ 年長~小中学生 5歳~15歳	16:00 ~ 18:00	コース 対 象 年 齢	(X) 泳ぐ 選 手
19:30 ~ 20:30	コース 対 象 年 齢	(L2) 泳ぐ 一 般 13歳以上	(N3) 歩く 一 般 概ね40歳以上	(Q4) アクアピクス 一 般 13歳以上	(L5) 泳ぐ 一 般 13歳以上	18:00 ~ 19:00	コース 対 象 年 齢	(L6) 泳ぐ 一 般 13歳以上

★お問い合わせ★

佐用町ふれあい町民プール

兵庫県佐用郡佐用町佐用287

(0790) 82-0123

(月曜日は休館・日曜日は午後6時まで)

無料体験

短期教室

ご利用ください

# 元気な体をつくらう！

## 歩く（Nコース）

中高年の方々の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します。

## 泳ぐ（L・Hコース）

日頃身体を動かす機会の少ない方の健康管理・体力増強を目的に、泳げる人、泳げない人を問わず個々のレベルにあわせて、指導します。

## 幼児コース（Bコース）

水と友だちになるために水に慣れ、水と遊ぶような感じを身につける練習をしています。



顔を水につけない



泳げない方も安心！



水と友達！

## アクアビクス（Qコース）

アクアビクス、水中ストレッチ等で、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。

## 小学生、中学生コース（C・D・E・Gコース）

泳ぎの基礎から子供の泳力に応じた指導を行い、水泳を通じて「友達づくり」をしています。

音楽にあわせて



エクササイズ



上達の感動

指導スタッフ (株)ニスポのコーチ陣が行き届いた指導をいたします

### ★会費★

月会費 4,000 円  
歩くコース月会費 2,000 円  
(別途、入会金と年会費が必要です。)

### ★申し込み先★

佐用町ふれあい町民プール

(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)

### ★ご注意★

各コースとも定員になりしだい締切させていただきます。  
4月入会をご希望の方は、3月24日(土)までに手続きをお願いします。

ご家族、友人お誘い  
あわせて  
ぜひお越しください