

# 令和6年度 第3期 おとな水泳教室のご案内 (1月9日(木)～3月28日(金))

上越市立  
オールシーズンプール

No.	教室名・開催曜日・開催時刻	定員	対象	内容	日程	回数	料金	料金(減免)	
①	おとなレッスンA 午後7:00	各30名	高校生以上 (泳力は問いません)	初心者から上級者まで 泳力に合わせて指導をします。	1月 9.16.20.23.27.30.	6回	¥5,300	¥3,920	
					2月 3.6.10.13.17.20.27.	7回	¥6,150	¥4,540	
					3月 3.6.10.13.17.24.27.	7回	¥6,150	¥4,540	
		1月～3月 月・木コース			各20名	上記 1月・2月・3月 月曜・木曜 3ヶ月一括コース	20回	¥17,200	¥12,600
		1月～3月 月曜コース				1月 20.27. 2月 3.10.17. 3月 3.10.17.24.	9回	¥7,850	¥5,780
		1月～3月 木曜コース				1月 9.16.23.30. 2月 6.13.20.27. 3月 6.13.27.	11回	¥9,550	¥7,020
②	おとなレッスンB 女性コース 午前11:00	各50名	高校生以上・女性 (泳力は問いません)	初心者から上級者まで 泳力に合わせて指導をします。	1月 10.14.17.21.24.28.31.	7回	¥6,150	¥4,540	
					2月 4.7.14.18.21.25.28.	7回	¥6,150	¥4,540	
					3月 4.7.11.14.18.21.25.28.	8回	¥7,000	¥5,160	
					上記 1月・2月・3月 火曜・金曜 3ヶ月一括コース	22回	¥18,900	¥13,840	
③	おとなレッスンC	木曜日 ・ 午後2:30	20名	高校生以上 (泳げない人 可)	ゆっくり体を動かしながら水泳を 覚えて健康増進を目指します。	1月 9.16.23.30. 2月 6.13.20.27. 3月 6.13.27.	11回	¥9,550	¥7,020
④	水中運動	各50名	高校生以上	水の特性を生かして無理の無い 全身運動を指導します。	1月 20.27. 2月 3.10.17. 3月 3.10.17.24.	9回	¥7,850	¥5,780	
					1月 9.16.23.30. 2月 6.13.20.27. 3月 6.13.27.	11回	¥9,550	¥7,020	
					1月 10.17.24.31. 2月 7.14.21.28. 3月 7.14.21.28.	12回	¥10,400	¥7,640	
⑤	アクアピクス	各50名	高校生以上	シェイプアップを目的とした 水中エアロピクスです。	1月 14.21.28. 2月 4.18.25. 3月 4.11.18.25.	10回	¥8,700	¥6,400	
					1月 10.17.24.31. 2月 7.14.21.28. 3月 7.14.21.28.	12回	¥10,400	¥7,640	

※祝日(1/13、2/11、2/24、3/20)は祝日営業で水泳教室はお休みです。

◎手続き 12月12日(木)から、各教室の初日までに会員証を購入の上、事務室窓口で手続きをしてください。

※減免料金でご利用の方は、シニアパスポート・障害者手帳等をご提示ください。

◎教室の会費には、入館料・受講料・保険料が含まれています。

◎令和7年度 第1期水泳教室募集要項は広報じょうえつ3月号に掲載予定です。

～通常営業時間～ (水曜日は休館日)	
平日 (月曜～土曜)	12:30～19:30
日曜・祝日	10:00～17:30