

令和5年度 夏期水泳教室のご案内 (7月25日(火)～8月27日(日))

上越市立オールシーズンプール

No.	こども水泳教室		定員	対象	内容	日程	回数	料金		申込書
①	キッズ A	月・木曜 午前10時コース	60名	泳げないオムツの取れた 年中児と年長児と 泳げない小学1・2年生	水の中で楽しく遊び、水慣れから、 ノープレクロール・背面キックまで 泳力に応じて班分けをおこない指導 します。	7月27・31 8月3・7・10・17・21・24	各8回	幼児	各¥2,840	ダウンロード
	キッズ B	火・金曜 午前10時コース	60名			7月25・28 8月1・4・8・11・18・22		小学生	各¥4,440	ダウンロード
	キッズ C	月・木曜 午後4時コース	50名			7月27・31 8月3・7・10・17・21・24			各¥4,440	ダウンロード
	キッズ D	火・金曜 午後4時コース	50名			7月25・28 8月1・4・8・11・18・22・25	9回	幼児	¥3,170	ダウンロード
	キッズ E	土曜 午前10時コース	60名			7月29 8月5・12・19・26	各5回	小学生	¥4,970	ダウンロード
	キッズ F	土曜 午後4時コース	50名					各¥1,850	ダウンロード	
	キッズ G	日曜 午前9時コース	60名			7月30 8月6・20・27	4回	幼児	¥1,520	ダウンロード
							小学生	¥2,320	ダウンロード	
②	夏期小・中学生A	月・木曜 午前9時コース	各60名	小・中学生 (泳力は問いません)	泳力に合わせて班分けを行ない、 泳力に応じ段階的に指導をします。	7月27・31 8月3・7・10・17・21・24	各8回	各¥4,440		ダウンロード
③	夏期小・中学生B	火・金曜 午前9時コース				7月25・28 8月1・4・8・11・18・22				
④	夏期小・中学生C	月・木曜 午後5時コース	7月27・31 8月3・7・10・17・21・24							
⑤	夏期小・中学生D	火・金曜 午後5時コース	7月25・28 8月1・4・8・11・18・22・25			9回	¥4,970			
⑥	4泳法	A (月・木曜 午後6時)	各30名	クロール・背泳ぎを、 25m以上泳げる 小・中学生	泳力に合わせて班分けを行ない、 4泳法を指導します。	7月27・31 8月3・7・10・17・21・24	8回	¥4,440		ダウンロード
		B (火・金曜 午後6時)				7月25・28 8月1・4・8・11・18・22・25	9回	¥4,970		
⑦	土曜	A (午前9時) コース	各60名	小・中学生 (泳力は問いません)	泳力に合わせて班分けを行い、 泳力に応じ段階的に指導をします。	7月29 8月5・12・19・26	各5回	各¥2,850		
		B (午後5時) コース								
⑧	日曜	A (午後3時) コース	各60名	小・中学生 (泳力は問いません)	泳力に合わせて班分けを行い、 泳力に応じ段階的に指導をします。	7月30 8月6・20・27	各4回	各¥2,320		
		B (午後4時) コース								

※各種福祉手帳をお持ちのお子様は減無料金になります。窓口にお問い合わせください。

No.	おとな水泳教室		定員	対象	内容	日程	回数	料金	(減無料金)	申込書
⑨	おとな レッスン	A (火曜午前11時) コース	各40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。	7月25 8月1・8・22	4回	¥3,520	¥2,600	ダウンロード
		B (木曜午前11時) コース				7月27 8月3・10・17・24	各5回	各¥4,350	各¥3,200	
		C (金曜午前11時) コース				7月28 8月4・11・18・25				
⑩	水中運動	A (水曜午前11時) コース	各40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。	7月26 8月2・9・16・23	各5回	各¥4,350	各¥3,200	ダウンロード
		B (木曜午前11時) コース				7月27 8月3・10・17・24				
⑪	アクアピクス	(月曜午前11時) コース	40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。	7月31 8月7・21	3回	¥2,690	¥2,000	ダウンロード

◎教室の会費には、入館料・受講料・保険料が含まれています。

注1) 8/11(※)は水泳教室が**あります**。

注2) 8/13～8/15 はお盆休みのため、水泳教室は**お休み**です。