

上越市立オールシーズンプール

令和7年度 夏期おとな水泳教室のご案内（7月25日（金）～8月27日（水））

〒943-0804 上越市新光町1-9-1 TEL025-524-3130

No.	教室名	時間	定員	対象	内容	回数	料金(一般)	料金(減免)	申込書
⑥	おとなレッスン火曜	11:00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 合わせて指導します	5回	¥4,450	¥3,300	ダウンロード
	おとなレッスン木曜	11:00コース				3回	¥2,750	¥2,060	ダウンロード
	おとなレッスン金曜	11:00コース				4回	¥3,600	¥2,680	ダウンロード
⑦	水中運動 水曜	11:00コース	各40名	高校生以上	水の特性を生かした無理のない 全身運動を指導します	4回	¥3,600	¥2,680	ダウンロード
	水中運動 木曜	11:00コース				3回	¥2,750	¥2,060	
⑧	アクアビクス月曜	11:00コース	40名	高校生以上	シェイプアップを目的とした 水中エアロビクスを指導します	5回	¥4,450	¥3,300	ダウンロード

◎料金には、入館料・受講料・保険料が含まれます

◎福祉手帳やシニアパスポートをお持ちの方は減免料金になります。

各教室の日程				
おとなレッスン火曜	7月 29.	8月 5.12.19.26.	複数の教室にご参加 いただけます♪ ご都合の良い時間 をお選びください。 	5回
おとなレッスン木曜	7月 31.	8月 7.21.		3回
おとなレッスン金曜	7月 25.	8月 1.8.22.		4回
水中運動水曜	7月 30.	8月 6.20.27.		4回
水中運動木曜	7月 31.	8月 7.21.		3回
アクアビクス月曜	7月 28.	8月 4.11.18.25.		5回

その他お知らせ

①8月13日～8月15日はお盆休みのため教室はお休みいたします。

②第2期おとな水泳教室のお申込みは7月24日より開始いたします。

③LINEで友だち登録していただくと教室のお申込みやイベント案内・毎月のお知らせが届きます♪

以下のリンクをタップしてぜひご登録ください。

<https://lin.ee/nELGo98>

夏期営業時間 月曜～土曜 11:00～19:00
日曜・祝日 10:00～19:00
7月25日～8月31日は休まず営業いたします