

## 平成21年度 NPO法人那覇市体育協会 スポーツ教室（石嶺プール） 実施予定表

区分	教室名	時間	定員	対象	実施場所	受講料 (保険料込)	第1期		第2期		第3期		第4期		内容
							受付期間	実施時間	受付期間	実施時間	受付期間	実施時間	受付期間	実施時間	
幼児	幼児水泳教室(親子)	16:00 ~17:00	15組 30名	4~6歳 (6歳児は 小学校入学 前に限る)	石嶺プール	4,000円			7/11 ~7/20	7/29 ~ 8/26 毎週 水曜日 (全5回)					水慣れから始まり、水中ジャンケンや水遊び等を通して親子のコミュニケーションを図りながら水の楽しさを学んでいきます。
児童	親子水泳教室	13:00 ~15:00	20組 40名	小学生(1年 生~4年生)	石嶺プール	7,000円			7/18 ~7/28	8/3~8/28 毎週月・金 (全8回)					低学年を中心に水慣れから始まり学校教材のドル平を取り入れ親子のスキンシップを図りながら泳法に導いていきます。
成人	水中運動教室	13:00 ~14:30	30名	初心者	石嶺プール	4,000円	3/16 ~3/27	4/3~4/27 毎週月・金 全8回							水中ウォーキング・アクアダンス・リラクゼーションを目的とし、若者から中高年まで幅広く楽しめる運動です。浮力がある為陸上の運動より身体(膝・腰など)に負担をかけずに運動する事が出来ます。
	水中運動教室 夜の部	19:00 ~20:30	30名	初心者	石嶺プール	4,000円			8/14 ~8/25	9/1~9/28 毎週月・金 全8回					水中ウォーキング・アクアダンス・リラクゼーションを目的とし、若者から中高年まで幅広く楽しめる運動です。浮力がある為陸上の運動より身体(膝・腰など)に負担をかけずに運動する事が出来ます。
	らくらく水泳教室(初級)	13:00 ~15:00	30名	初心者	石嶺プール	5,000円	4/20 ~4/30	5/1~5/28 毎週月・木 全8回			9/18 ~9/28	10/1~10/29 毎週月・木 全8回	H22・ 1/15 ~1/25	2/1~2/25 毎週月・木 全8回	生涯スポーツの振興と健康・体力づくりをもくてきとし、水泳の基本を習得する。加えて教室終了後も自分自身の生活パターンに合わせて水泳を継続できる事をねらいとする。
	らくらく水泳教室(初級) 夜の部	10:00 ~12:00	20名	初心者	石嶺プール	5,000円			6/14 ~6/25	7/2~7/30 毎週月・木 全8回					生涯スポーツの振興と健康・体力づくりをもくてきとし、水泳の基本を習得する。加えて教室終了後も自分自身の生活パターンに合わせて水泳を継続できる事をねらいとする。
	らくらく水泳教室(中級)	19:00 ~21:00	30名	経験者	石嶺プール	5,000円	5/18 ~5/28	6/1~6/25 毎週月・木 全8回			10/15 ~10/26	11/2~11/30 毎週月・木 全8回			クロール25M以上泳げる人を対象とし、クロール以外の背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの習得を目的とする。状態を見てスタート・ターンも取り入れる。

※受講料には、保険料が含まれています。

**[ご注意]** 各教室受付は午前9時から窓口優先着順となります。(電話受付は午前10時からとなります。)

定員に達しない時は、開講できない場合がございます。

**[問い合わせ先]** NPO法人那覇市体育協会 (那覇市民体育館内) TEL 853-6979