

平成29年度 NPO法人那覇市体育協会 スポーツ教室実施予定表(案)

	教室名	日程		対象回数	定員	受講料	受付期間	内容
		実施期間	曜日・時間					
第一期	第1回 水泳教室 初級 (夜)	5月8日(月) ～ 5月24日(水)	毎週(月・水・金) 19:00～21:00	初心者 (全8回)	20名	4,500円	4月17日 ～ 4月21日	初心者を対象に水慣れから始め、段階的に練習を進めていきます。浮き身の基本から呼吸法の習得、最終的には25M完泳を目標として練習します。
	第2回 からだリセット AQUA(夜)	6月5日(月) ～ 6月28日(水)	毎週(月・水) 19:00～20:30	初心者& 経験者 (全8回)	25名	4,500円	5月15日 ～ 5月26日	機能改善をコンセプトにした水中ウォーキング&AQUAダンスの教室です。浮力の性質を活かして身体(膝・腰)の負担を軽減して運動することができ、ストレス発散やリラックス効果も得ることが出来ます。
第二期	第3回 水泳教室 初級 (夜)	7月3日(金) ～ 7月28日(金)	毎週(月・金) 19:00～21:00	初心者 (全8回)	20名	4,500円	6月19日 ～ 6月23日	初心者を対象に水慣れから始め、段階的に練習を進めていきます。浮き身の基本から呼吸法の習得、最終的には25M完泳を目標として練習します。
	第4回 夏休み キッズ スイム (昼)	(前期) 7月24日(月) ～ 8月2日(水)	低学年(1～3学年) 13:00～14:00 高学年(4～6学年) 14:00～15:00	小学生 (全6回)	各 20 名	各3,000円	7月3日 ～ 7月14日	小学生を対象に水慣れから始め、クロール・平泳ぎの練習をしていきます。個々の泳力や体力差を考慮し、学年分けをする事により細かい指導が出来ます。
		(後期) 8月7日(月) ～ 8月17日(木)			各 20 名			
第5回 親子ベビー スイミング (昼)	9月1日(金) ～ 9月25日(月)	毎週(月・金) 11:00～12:00	親子 (全8回)	15組	5,500円	8月14日 ～ 8月25日	保護者とお子様(生後6か月～3歳未満対象)と一緒に入水します。浮力により全身運動のしやすい環境の中で、親子(祖父母可)のスキンシップをとりながら赤ちゃんの健やかな発育を促します。	
第三期	第6回 からだリセット AQUA(夜)	11月1日(水) ～ 11月27日(月)	毎週(月・水) 19:00～20:30	初心者& 経験者 (全8回)	25名	4,500円	10月16日 ～ 10月27日	機能改善をコンセプトにした水中ウォーキング&AQUAダンスの教室です。浮力の性質を活かして身体(膝・腰)の負担を軽減して運動することができ、ストレス発散やリラックス効果も得ることが出来ます。
	第7回 水泳教室 中級 (夜)	2月2日(金) ～ 2月26日(月)	毎週(月・金)	経験者 (全8回)	20名	4,500円	1月18日 ～ 1月29日	クロール25M以上泳げる方を対象に、他の泳法(背泳ぎ・平泳ぎ等)の習得を目標とする中級者向けの教室です。個々の状況に合わせて、スタートやターンの練習も取り入れスキルアップを図ります。

(受講料には保険料が含まれています)

「注意」 ※各教室とも受付は先着順となります。(窓口又は電話での受付は本人に限り受付可・受付は午前9時からとなり

※教室名・日程等が変更となる場合があります。(問い合わせ先にご連絡ください)

「問い合わせ」 NPO法人那覇市体育協会(石嶺プール) TEL 835-5079