

ステップアップ(中級)夜間 実施要項

趣旨：クロール25M以上泳げる人を対象とし、クロール以外の3種目(平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ)の習得を目標とする。状況を見てスタート・ターンも取り入れそれぞれのスキルアップを図る。

主催：NPO法人 那覇市体育協会 【首里石嶺プール】

泳法：4泳法 (クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ)

対象：18歳以上で運動制限のない方 (高校生除く)

*医師からの診断書・運動許可書を提出していただく場合もあります

募集人数：15人

場所：首里石嶺プール(石嶺文化スポーツプラザ BF1)

※駐車場に限りがありますので来館の際は公共交通機関をご利用ください

日時：平成26年11月4日(火)～11月28日(金)

19:00～21:00 全8回

受講料：4,500円(スポーツ安全保険料込み)

※一度納めた受講料は自己都合による返金は致しかねます。

準備する物：水着・スイムキャップ・ゴーグル

※水着は体にフィットした水着を着用下さい。(競泳用・教材用・フィットネス用)

申込受付

申込期間：平成26年10月13日(月)～10月27日(月)

受付場所：首里石嶺プール窓口(電話での申込可)

注意：申込は本人に限り受付致します

受講料納付期限

*申込は先着順となっております。

10月27日(月)

お問合せ：首里石嶺プール《TEL 835-5079》

※日程内容については裏面をご覧ください

日 程 表

1 回目	2 回目	3 回目	4 回目
11/4 (火)	11/7 (金)	11/10 (月)	11/14 (金)
5 回目	6 回目	7 回目	8 回目
11/17 (月)	11/21 (金)	11/26 (水)	11/28 (金)

予備日：12/1 (月)

教 室 内 容

テーマ：4泳法！目指せ25M！！ 泳 法：4泳法（クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ） 講師：名嘉眞 武大 助手：塚田 光紀・宮國 莉那	
教室の流れと主な内容	
1 回目	<ul style="list-style-type: none">・開講式・泳力チェック
2～7 回目	<ul style="list-style-type: none">・4種目のキック（脚の動作）・4種目のプル（手の動作）・4種目のコンビネーション（全体の動作）・スタート、ターン・各種目のチェック・留意点
最終日	<ul style="list-style-type: none">・4種目の総点検&成果の確認・閉講式

NPO 法人 那覇市体育協会 首里石嶺プール