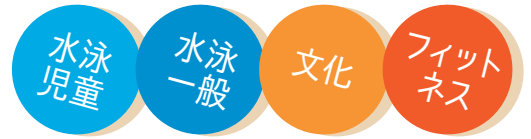


# 冬のラピカ教室



どなたでも受講できます。皆さん楽しく学べます！

ラピカ水泳教室 児童 全10回 会場：水の広場 受講料：3,000円 対象：小学生

<b>児童はじめて水泳</b>		水の中にもぐりたい、浮きたい児童にクロール25m(40秒)、背面キック25mができるよう指導します(水深90cm)										
火曜 コース (定員13名)	日程時間	1/8・15・22・29 3/5・12・19	2/5・12・26 16:30~17:30	講師名 石田真寿美 佐藤絵奈	土曜 コース (定員30名)	日程時間	1/12・19・26 3/2・9・16	2/2・9・16・23 14:00~15:00	講師名 平田文恵 山田理恵 谷口久子			
<b>児童はじめてクロール</b>		面かぶりクロール7m、背面キック10mが泳げる児童に息つきクロール25m(40秒)、背面キック25mができるよう指導します(水深90cm)										
火曜 コース (定員13名)	日程時間	1/8・15・22・29 3/5・12・19	2/5・12・26 16:30~17:30	講師名 石田真寿美 佐藤絵奈	土曜 コース (定員30名)	日程時間	1/12・19・26 3/2・9・16	2/2・9・16・23 15:00~16:00	講師名 平田文恵 山田理恵 谷口久子			
<b>児童水泳・初級</b>		息つきクロールで15m以上、背面キックで25mが泳げる児童に、クロール50m(1分30秒)・背泳ぎ25m(45秒)が泳げるよう指導します(水深90cm)										
火曜 コース (定員26名)	日程時間	1/8・15・22・29 3/5・12・19	2/5・12・26 17:30~18:30	講師名 石田真寿美 佐藤絵奈	土曜 コース (定員26名)	日程時間	1/12・19・26 3/2・9・16	2/2・9・16・23 16:00~17:00	講師名 山田理恵 谷口久子			
<b>児童水泳・中級</b>		クロールで50m・背泳ぎで25mが泳げる児童に、クロール50m(1分)100m(完泳)・背泳ぎ50m(1分20秒)・バタフライ25m(完泳)・平泳ぎを導入します(水深110cm)										
水曜 コース (定員16名)	日程時間	1/9・16・23・30 3/6・13・20	2/13・20・27 17:00~18:00	講師名 狩野 薫 谷口久子	金曜 コース (定員26名)	日程時間	1/11・18・25 3/1・8・15	2/1・8・15・22 17:00~18:00	講師名 高木 愛 外山英俊			
水	<b>児童水泳・メドレー</b>		クロールで100m・背泳ぎ50mが泳げる児童に、4種目の完成と100m個人メドレーの完泳を目指します(水深110cm)									
	日程時間	1/9・16・23・30 2/13・20・27	3/6・13・20	18:00~19:00	定員	26名	講師名	平田文恵・谷口久子				

## ラピカ水泳教室 一般

月	<b>一般水泳</b>							一般男女		健康増進を目的とし、4種目の泳法を習得します。初心者の方も是非ご参加ください。	会場	水の広場	講師名	星野裕美
	日程時間	1/7・21 3/4・11・18	2/4・18 11:00~12:00	回数	7回	定員	16名	受講料	2,450円					
水	<b>水中歩行9時半</b>							一般男女		体力に合わせて楽しく水中を歩きます。 ※医師の診断を受けている方は医師と相談のうえお申し込みください。	会場	水の広場	講師名	狩野 薫
	日程時間	1/9・16・23・30 3/6・13・20	2/13・20・27 9:30~10:25	回数	10回	定員	30名	受講料	3,800円					
水	<b>水中歩行10時半</b>							一般男女		ヘルシー食事会 1/23(水)12時~1時間程度 ※申込用紙に参加・不参加をご記入ください。	会場	水の広場	講師名	高木 愛
	日程時間	1/9・16・23・30 3/6・13・20	2/13・20・27 10:30~11:25	回数	10回	定員	30名	受講料	3,800円					
木	<b>一般水泳</b>							一般男女		健康増進を目的とし、4種目の泳法を習得します。初心者の方も是非ご参加ください。	会場	水の広場	講師名	高木 愛
	日程時間	1/17・24・31 3/7・14・28	2/7・14・21・28 13:30~14:30	回数	10回	定員	16名	受講料	3,800円					
金	<b>いきいき水中運動</b>							一般男女		温水プールで体を動かします。 泳げない方も大丈夫です。 ※医師の診断を受けている方は医師と相談のうえお申し込みください。	会場	水の広場	講師名	狩野 薫
	日程時間	1/11・18・25 3/1・8・15・22	2/1・8・15 14:00~15:00	回数	10回	定員	30名	受講料	3,800円					
土	<b>アクアビクス</b>							高校生以上女性		音楽のリズムに合わせて水中で全身運動を行います。足腰に負担なく運動できます。初めての方でも安心して参加できます。	会場	水の広場	講師名	星野裕美
	日程時間	1/5・12・19 3/2・9・16・23	2/2・16・23 19:30~20:30	回数	10回	定員	30名	受講料	3,800円					
日	<b>一般水泳</b>							中学生以上男女		健康増進を目的とし、4種目の泳法を習得します。初心者の方も是非ご参加ください。	会場	水の広場	講師名	高木 愛
	日程時間	1/13・20・27 3/3・10・17	2/3・10・17・24 18:00~19:00	回数	10回	定員	16名	受講料	3,800円					
日	<b>一般水泳(メドレーコース)</b>							中学生以上男女		100m個人メドレーが泳げる方にスキルアップと泳ぎ込みを行います。	会場	水の広場	講師名	高木 愛
	日程時間	1/13・20・27 3/3・10・17	2/3・10・17・24 19:00~20:00	回数	10回	定員	16名	受講料	3,800円					