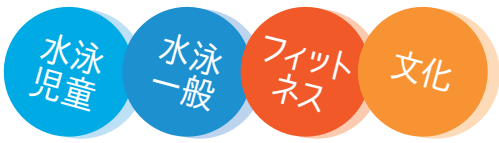


春のラピカ教室



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

火	児童はじめて水泳		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)												
	日程時間	4/14・21・28 5/12・19・26 6/2・9・23・30	16:30～17:30				定員	26名		講師名	石田真寿美・渡邊浩二				
土	14時 コース (定員30名)	日程時間	4/11・18・25 5/9・16・30 6/6・13・20・27 14:00～15:00		講師名	渡邊浩二 山田理恵 谷口久子		15時 コース (定員30名)	日程時間	4/11・18・25 5/9・16・30 6/6・13・20・27 15:00～16:00		講師名	平田文恵 山田理恵 谷口久子		
	児童水泳・初級		息つきクロールで25m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・土	火曜 コース (定員26名)	日程時間	4/14・21・28 5/12・19・26 6/2・9・23・30 17:30～18:30		講師名	石田真寿美 渡邊浩二		土曜 コース (定員26名)	日程時間	4/11・18・25 5/9・16・30 6/6・13・20・27 16:00～17:00		講師名	平田文恵 高嶋 薫		
	児童水泳・中級		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・金	水曜 コース (定員26名)	日程時間	4/8・15・22 5/13・20・27 6/3・10・17・24 17:00～18:00		講師名	狩野 薫 谷口久子		金曜 コース (定員12名)	日程時間	4/10・17・24 5/8・15・22・29 6/5・12・19 17:00～18:00		講師名	高木 愛		
	児童水泳・メドレー		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(2分30秒)、平泳ぎ25m(45秒)を目指します(水深110cm)												
水	日程時間	4/8・15・22 5/13・20・27 6/3・10・17・24				18:00～19:00				定員	16名		講師名	平田文恵	



ラピカ水泳教室 一般

水	水中歩行9時半							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	4/8・15・22 5/13・20・27 6/3・10・17・24 9:30～10:25		回数	10回	定員	30名	受講料					
	水中歩行10時半							一般男女	ヘルシー食事会 5/20(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。				
	日程時間	4/8・15・22 5/13・20・27 6/3・10・17・24 10:30～11:25		回数	10回	定員	30名	受講料					
木	曜日・時間が変わりました アクアビクス							一般男女	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。	会場	水の広場	講師名	星野裕美
	日程時間	4/9・16・23 5/7・14・21・28 6/4・11・18 10:45～11:45		回数	10回	定員	30名	受講料					
	一般水泳							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	4/9・16・23・30 5/14・21・28 6/11・18・25 13:30～14:30		回数	10回	定員	16名	受講料					
金	NEW 誰でも水中運動							一般男女	水中でのストレッチや水中歩行、軽度の筋力トレーニング、音楽を流しながらのエクササイズをします。楽しいレクリエーションもあり、体力・年齢・性別に関係なく健康を目指せます。	会場	水の広場	講師名	高嶋 薫
	日程時間	4/10・17・24 5/8・15・22・29 6/5・12・19 14:00～15:00		回数	10回	定員	30名	受講料					
日	一般水泳							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	4/5・12・26 5/10・17・24・31 6/7・14・21 18:00～19:00		回数	10回	定員	16名	受講料					
日	一般水泳(メドレーコース)							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	4/5・12・26 5/10・17・24・31 6/7・14・21 19:00～20:00		回数	10回	定員	16名	受講料					