

# 木曽町温水プール 教室受講生募集!!

## 『令和6年度 前期教室』のご案内

教室期間：令和6年4月初旬～令和6年9月中旬

(基本は毎週となりますが、祝日や連休によりその限りではございません ※日程は一覧表でお渡しいたします。)

### 子ども水泳教室 (全20回)

教室名	曜日	時間	定員	教室内容	対象者
園児 カメさんクラス	金	16:10 ~ 16:55	10名	おもちゃなどを使って水慣れ、顔をつけないでバタ足練習、プールに慣れてきたら、顔を水につける練習をします。	潜れない園児
	土	10:00 ~ 10:45	10名		
園児 イルカさんクラス	金	16:10 ~ 16:55	10名	水慣れ遊び、水に顔を入れてバタ足練習など泳ぎの練習をします。	潜れる園児
小学生1-2年生 クラス	木	16:00 ~ 16:50	20名	水慣れと、泳ぎの基本を泳力にあわせて学んでいきます。	小学生 1-2年生
	土	10:00 ~ 10:50	10名		
小学生3-6年生 クラス	木	17:00 ~ 17:50	20名	泳力に応じてクロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの4泳法を基礎から学んでいきます。	小学生 3-6年生
	金	17:10 ~ 18:00	20名		
	土	11:00 ~ 11:50	20名		

### 一般運動教室 (全20回)

#### 大人水中運動教室

やさしい 水中運動	月	10:30 ~ 11:30	10名	水の抵抗を利用し、筋肉を使った簡単な運動や水中ウォーキングをしながら身体を動かし、運動不足解消や生活習慣病予防を目的とします。 ※泳ぐことはしません。	おおむね65歳以上の方
	木	14:00 ~ 15:00	10名		
	金	14:00 ~ 15:00	10名		
体づくり 水中運動	水	10:30 ~ 11:30	10名	水の抵抗を利用し筋力アップや運動により脂肪燃焼や基礎体力向上を目的として行います。※泳ぐことをします。	
初心者水泳	月	14:30 ~ 15:30	10名	水泳の初心者で、泳ぎの基礎を修得したい方、25mを気持ちよく泳げるようになりたい方を対象に行います。	
シェイプアップ スイミング	木	19:00 ~ 20:00	10名	シェイプアップを目的し水中エクササイズと、クロールから始める初心者スイミングが一度に行えるクラスです。	

#### 大人 プール / 多目的室教室

※プールと多目的室での運動どちらも行いたい方におススメ!!

健康よくばり運動	木	10:30 ~ 11:30	8名	多目的室ではストレッチや筋力アップを目的とし行い、プールでは水の抵抗を利用し運動不足解消や体力アップを目的とし行っています。	
----------	---	---------------	----	--	--

※プール⇄多目的室は隔週で交互に行います。

#### 大人 多目的室教室

教室名	曜日	時間	定員	内容	対象
健康いきいき体操	月	13:30 ~ 14:30	8名	運動不足解消、肩こり・腰痛予防などの体操や筋力トレーニングを楽しく行います。	おおむね65歳以上の方
カラダ改善 フィットネス	月	18:30 ~ 19:30	8名	姿勢や体重バランスを改善し、正しく運動することで崩れがちな体型を改善方向に導きます。	

・・・裏面もご覧ください・・・



### 【教室の申込方法】※電話・FAX・メールでのお申込はできません。

- 当施設受付にて、申込用紙記入のうえ受講料をお支払いいただき、申し込み完了となります。
- すでに定員に達している教室がある場合もございます。お問い合わせいただいた上でお越し下さい。

### 【新規申込期間】

令和6年3月18日(月) ~ 令和6年3月29日(金)

- 定員に足していない教室については、申込期間を過ぎても随時お申しいただけます。

### 【受講料金】全20回 (全て税込みとなります)

参加対象	初回から参加の場合	2回目以降参加の場合	初回申込特典!! (1回目から参加の方のみ)
園児	14,600円	780円/回 ×残りの回数	特典① ・途中参加に比べ1回あたりの参加料が <b>お得!</b>
小学生	16,600円	880円/回 ×残りの回数	特典② ・子ども教室に限り兄弟2人目以降の参加料が <b>半額!</b> ※園児と小学生との兄弟割の場合は園児の受講料が半額となります。
一般	16,600円	880円/回 ×残りの回数	特典③ ・申込み2本目以降の参加料金が <b>半額!</b>
65歳以上	14,600円	780円/回 ×残りの回数	

### 【教室をお休みされた場合】

- 教室をお休みされた回数分、プール又はトレーニングジムのどちらかを、一般利用（振替利用）としてご利用いただけます。
- 子ども水泳教室の場合はプールのみ振替利用となります。なお小学2年生以下のお子様振替利用の場合保護者の方の付き添いが必要となるため、その保護者1名も含めて振替対象（無料）とさせていただきます。
- 教室をお休みする場合は、当施設への連絡は必要ございません。

### 【注意事項】

- 町内で警報や避難指示（大雪、大雨、路面凍結含む）が発出された場合は急遽中止となる場合がございます。
- マスクの着用は受講生、指導員ともに個人の判断となります。
- 教室開催時間前後に施設を利用する場合は、別途利用料金が必要となります。
- 教室初回参加後、次回の教室開催日の前日までは、初回分を除きキャンセルを受け付けます。  
原則それ以降のキャンセルはできませんのでご了承ください。（すべて振替利用対応となります。）

〒397-0001 長野県木曾郡木曾町福島5807-2  
木曾町温水プール TEL0264-24-0360 FAX0264-24-0361 ホームページ <http://kisopool.jp/>  
指定管理者 株式会社フクシ・エンタープライズ 毎週火曜日は休館日となります