

# 小学生限定！ゴールデンウィーク特別企画

## 『水泳個人レッスン』のご案内

夏も近づき、いよいよプールシーズンがやってきます。学校でのプール授業や、レジャープール、海水浴など様々なシーンで泳ぐ機会が増えてきますね。今回は小学生を対象に、水泳の先生と1対1での個人レッスンを行います。泳ぐことに不安がある、プール授業が始まる前に基本を知っておきたい、水泳を習ったことがないから1度体験させたい、そんな方にピッタリなレッスンとなっています。限られた時間帯でしか行えませんが、少しでもこの夏にお役に立てれば幸いに思います。

**開催場所：木曽町温水プール 25m プール**

**開催日程：5月1日（日）14：30～16：00**

**5月2日（月）15：30～17：00**

**5月5日（木）10：00～11：30**

**募集人数：各日基本 1名**

**参加対象：小学1年生～6年生**

**参加料金：5,000円/回 90分**

- 主な内容：①水中での基本的な呼吸方法 ⇒これが分からないと泳いでいて苦しくなります。  
②水中での基本姿勢 ⇒これが分からないと体が沈んでしまい前に進みにくくなります。  
③力の入れ方を学習 ⇒どこで水を押したら前に進むのかを学習します。  
④バタ足の基本学習 ⇒バタ足の基本を体験し、疲れない足の動かし方を学習します。

その他：単発、短時間レッスンですので1回で泳げるようになることは目的としておりません。お子様がプールを嫌がらずに、今後楽しみながら行える良いきっかけづくりができることを目的としています。

：水に潜れること（完全に顔が水につけられる）が参加条件となります。

：ご家族に小学生のご兄弟がいいらっしゃる場合、1学年差であればお一人につき1,000円の追加で同時にご参加いただくことも可能です。（2学年以上差が開きますと行う内容に差があるためご理解ください）

- 申込方法：当施設受付に直接お越しいただくか、お電話にて先着順で受け付けております。
- キャンセル：当日のキャンセルにつきましては、一律5,000円のキャンセル料がかかります。
- お支払方法：当日現金にて、当施設受付でのお支払となります。参加料以外はかかりません。
- 持ち物：水着、水泳帽子、ゴーグル、タオル、飲み物（ペットボトル、水筒）
- 受付時間：各回開始10分前にご来館頂き、受付にて申込書記入とお支払いをお済ませください。
- その他：当日、保護者の方はプールサイドでご観覧いただけます。なお写真撮影等は他の遊泳者のご迷惑となることから、ご遠慮いただく場合がございます。
- 担当：健康運動指導士 後藤 健治

お問い合わせ先：木曽町温水プール ☎0264-24-0360