

# 平成29年度

## 【八部公園プール】

※各教室とも、詳細については直接施設にお問い合わせください。(鵜沼運動施設事務所 0466-36-1607)

※「公開抽選」・・・申込受付期間中(休館日除く)申込みを受付、定員を超えた場合抽選となります。

※対象者が市内在住・在学・在園と記載されている教室において、定員に満たない場合は、申込受付期間後、市外の方も申込みいただくことができます。

### 個人スイムレッスン

No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
1	個人スイムレッスン	水慣れから4種泳法、水中運動までマンツーマンでお客様のご要望にお応えします。 ※障がいのある方も気軽にお申し出ください。	通年 (7・8・9月除く)	予約制	45分	1回	1人	どなたでも参加できます	プール	2,000円	【先着順】 毎月28日から翌月分を受付 (日程が前後する場合あり) 来館受付8:30から 電話受付19:00から

### 成人向け教室

No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
1	おとなグループレッスン 火曜	初級クラスの方から中級クラスの方まで参加できるクローリングや背泳ぎを中心とした水泳教室です。健康増進のために！スキルアップのために！水泳仲間をつかって一緒に練習してみませんか？	7・8・9月を除く火曜日 (祝日は除く)	予約制	11:20-12:30	1回	18人	18歳以上の方	プール	1,000円	【先着順】 毎月25日から翌月分を受付 (日程が前後する場合あり) 来館受付8:30から 電話受付19:00から
2	おとなグループレッスン 木曜		7・8・9月を除く木曜日 (祝日は除く)	予約制	11:20-12:30	1回	18人		プール	1,000円	
3	ステップアップ水泳 火曜①	泳力にあわせてグループ分けをし、ステップアップを目指します。クローリングや背泳ぎの練習を基本とし、平泳ぎやバタフライにも挑戦する教室です。	5/9,16,23,30 6/6,13,20,27	火	13:50-15:00	8回	24人	18歳以上の方(クローリングで25m以上泳げる方)	プール	7,200円	申込受付4/18～23来館 公開抽選4/25(火) 各教室10:00から順次行います
4	ステップアップ水泳 木曜①		5/11,18,25 6/1,8,15,22,29	木	13:50-15:00	8回	24人		プール	7,200円	
5	腰痛教室 ～予防・改善のために～ 水曜①	腰痛の予防・改善を目的として、陸上でのストレッチとプールでのウォーキングや水泳などを行います。運動習慣を身につけて、健康な体を取り戻しましょう！	5/10,17,24,31 6/7,14,21,28 7/5	水	10:30-12:00	9回	24人	18歳以上の方	2階ロビー プール	8,100円	
6	腰痛教室 ～予防・改善のために～ 金曜①		5/12,19,26 6/2,9,16,23,30 7/7	金	10:30-12:00	9回	24人		2階ロビー プール	8,100円	
7	ナイター水泳①	クローリングからバタフライまで泳力にあわせて練習します。運動不足を解消したい方や、汗を流してリフレッシュしたい方におすすめです！	5/10,17,24,31 6/7,14,21,28	水	19:00-20:15	8回	24人	18歳以上の方	プール	7,200円	
8	初級水泳①	初めてプールに来る方から息継ぎがうまくできない方まで、水泳を一から丁寧に指導します！クローリング25m完泳に挑戦しましょう！	5/12,19,26 6/2,9,16,23,30	金	12:50-14:00	8回	24人	18歳以上の方	プール	7,200円	
9	ステップアップ水泳 火曜②	泳力に合わせてグループ分けをし、ステップアップを目指します。クローリングや背泳ぎの練習を基本とし、平泳ぎやバタフライにも挑戦する教室です。	10/17,31 11/7,14,21,28 12/5,12	火	13:50-15:00	8回	24人	18歳以上の方(クローリングで25m以上泳げる方)	プール	7,200円	
10	ステップアップ水泳 木曜②		10/19 11/2,9,16,30 12/7,14,21	木	13:50-15:00	8回	24人		プール	7,200円	
11	相模女子大学連携事業 ～健康水中運動教室～	水中運動で楽しく体を動かしましょう！教室の初回と最終回に体力測定を実施し、運動の効果も測ります！	10/17,31 11/7,14,21,28 12/5,12,19,26	火	19:00-20:00	10回	20人	18歳以上の方	会議室 プール	9,000円	
12	腰痛教室 ～予防・改善のために～ 水曜②	腰痛の予防・改善を目的として、陸上でのストレッチとプールでのウォーキングや水泳などを行います。運動習慣を身につけて、健康な体を取り戻しましょう！	10/18 11/1,8,15,22,29 12/6,13,20	水	10:30-12:00	9回	24人	18歳以上の方	2階ロビー プール	8,100円	
13	腰痛教室 ～予防・改善のために～ 金曜②		10/6,13,20 11/10,17 12/1,8,15,22	金	10:30-12:00	9回	24人		2階ロビー プール	8,100円	
14	ナイター水泳②	クローリングからバタフライまで泳力にあわせて練習します。運動不足を解消したい方や、汗を流してリフレッシュしたい方におすすめです！	10/18 11/1,8,15,22,29 12/6,13	水	19:00-20:15	8回	24人	18歳以上の方	プール	7,200円	
15	初級水泳②	初めてプールに来る方から息継ぎがうまくできない方まで、水泳を一から丁寧に指導します！クローリング25m完泳に挑戦しましょう！	10/13,20 11/10,17 12/1,8,15,22	金	12:50-14:00	8回	24人	18歳以上の方	プール	7,200円	

※各教室とも、詳細については直接施設にお問い合わせください。(鵜沼運動施設事務所 0466-36-1607)

(八部公園プール)

※「公開抽選」…申込受付期間中(休館日除く)申込みを受付、定員を超えた場合抽選となります。

※対象者が市内在住・在学・在園と記載されている教室において、定員に満たない場合は、申込受付期間後、市外の方も申込みいただくことができます。

### 成人向け教室

No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
16	ステップアップ水泳 火曜③	泳力に合わせてグループ分けをし、ステップアップを目指します。クロールや背泳ぎの練習を基本とし、平泳ぎやバタフライにも挑戦する教室です。	1/16,23,30 2/6,20,27 3/6,13	火	13:50-15:00	8回	24人	18歳以上の方(クロールで25m以上泳げる方)	プール	7,200円	申込受付12/5~10来館 公開抽選12/12(火) 各教室10:00から順次行います
17	ステップアップ水泳 木曜③		1/18,25 2/1,8,15,22 3/1,8	木	13:50-15:00	8回	24人		プール	7,200円	
18	腰痛教室 ~予防・改善のために~ 水曜③	腰痛の予防・改善を目的として、陸上でのストレッチとプールでのウォーキングや水泳を行います。運動習慣を身につけて、健康な体を取り戻しましょう！	1/17,24,31 2/7,14,21,28 3/7,14	水	10:30-12:00	9回	24人	18歳以上の方	2階ロビー プール	8,100円	
19	腰痛教室 ~予防・改善のために~ 金曜③		1/19,26 2/2,9,16,23 3/2,9,16	金	10:30-12:00	9回	24人		2階ロビー プール	8,100円	
20	ナイター水泳③	クロールからバタフライまで泳力にあわせて練習します。運動不足を解消したい方や、汗を流してリフレッシュしたい方におすすめです！	1/17,24,31 2/7,14,21,28 3/7	水	19:00-20:15	8回	24人	18歳以上の方	プール	7,200円	
21	初級水泳③	初めてプールに来る方から息継ぎがうまくできない方まで、水泳を一から丁寧に指導します！クロール25m完泳に挑戦しましょう！	1/19,26 2/2,9,16,23 3/2,9	金	12:50-14:00	8回	24人	18歳以上の方	プール	7,200円	

### 子ども向け教室

No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
1	子どもグループレッスン クロール背泳ぎマスター編・水曜	クロールを中心に練習し、上達によっては背泳ぎの習得も目指します。	7・8・9月を除く水曜日 (祝日は除く)	予約制	17:00-18:00	1回	24人	小学生(呼吸付きクロールで15m以上泳げる方)	プール	1,000円	【先着順】 毎月20日から翌月分を受付 (日程が前後する場合あり) 来館受付8:30から 電話受付19:00から
2	子どもグループレッスン 息継ぎマスター編・金曜	反復練習を多く取り入れ、クロールの息継ぎ習得を目指します。	7・8・9月を除く金曜日 (祝日は除く)	予約制	17:00-18:00	1回	24人	小学生(面かぶりクロールで10m以上泳げる方)	プール	1,000円	
3	未就学スイム 火曜①	主役は子ども！ 応援するのは家族のみなさん！ 上達させるのはいつも優しく・時に厳しいコーチたち！ 水慣れを中心に楽しく練習します。 『つぎはいつ？あと何回練習できる？』と子どもから思われるような教室にしています。 子どもが頑張っている姿を少し遠くから見てみてください！	5/9,16,23,30 6/6,13,20,27 7/4	火	16:00-17:00	9回	15人	市内在住・在園の 年中児・年長児 (H23.4.2~H25.4.1生れ)	プール	8,100円	申込受付4/11~16来館 公開抽選4/18(火) 各教室10:00から順次行います
4	未就学スイム 水曜①		5/10,17,24,31 6/7,14,21,28 7/5	水	16:00-17:00	9回	15人		プール	8,100円	
5	未就学スイム 木曜①		5/11,18,25 6/1,8,15,22,29 7/6	木	16:00-17:00	9回	15人		プール	8,100円	
6	未就学スイム 金曜①		5/12,19,26 6/2,9,16,23,30 7/7	金	16:00-17:00	9回	15人		プール	8,100円	
7	初級 子どもスイム①	水慣れを中心とした教室でバタ足や面かぶりクロールの習得を目指します。	5/9,16,23,30 6/6,13,20,27 7/4	火	17:00-18:00	9回	30人	市内在住・在学の小学生	プール	8,100円	
8	泳力認定 子どもスイム①	各種泳法を習得し、毎年8月と3月に行われる『泳力認定進級テスト』の進級を目指します。	5/11,18,25 6/1,8,15,22,29 7/6,13	木	17:00-18:00	10回	24人	泳力認定進級テストで10級以上を取得されている小・中学生	プール	9,000円	

※各教室とも、詳細については直接施設にお問い合わせください。(鵜沼運動施設事務所 0466-36-1607)

(八部公園プール)

※「公開抽選」…申込受付期間中(休館日除く)申込みを受付、定員を超えた場合抽選となります。

※対象者が市内在住・在学・在園と記載されている教室において、定員に満たない場合は、申込受付期間後、市外の方も申込みいただくことができます。

### 子ども向け教室

No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
9	夏休み！ 早起き子どもスイム①	規則正しく早起きして、朝からみんなで集まって泳いでみよう！ 少人数のクラス制で上達も早い！ 『八部公園プール』で楽しい夏の思い出をつくろう！	7/31 8/1,2,3,4	月・火 水・木 金	7:30- 9:00	5回	100人	市内在住・在学の小学生	プール	4,500円	申込受付7/11～16来館 公開抽選7/17(月祝) 各教室10:00から順次行います
10	夏休み！ 早起き子どもスイム②		8/21,22,23,24,25	月・火 水・木 金	7:30- 9:00	5回	100人		プール	4,500円	
11	未就学スイム 火曜②	主役は子ども！ 応援するのは家族のみなさん！ 上達させるのはいつも優しく・時に厳しいコーチたち！ 水慣れを中心に楽しく練習します。 『つぎはいつ？あと何回練習できる？』と子どもから思われるような教室にしていきます。 子どもが頑張っている姿を少し遠くから見てみてください！	10/17,31 11/7,14,21,28 12/5,12,19	火	16:00- 17:00	9回	15人	市内在住・在園の 年中児・年長児 (H23.4.2～H25.4.1生れ)	プール	8,100円	申込受付9/12～17来館 公開抽選9/18(月祝) 各教室10:00から順次行います
12	未就学スイム 水曜②		10/18 11/1,8,15,22,29 12/6,13,20	水	16:00- 17:00	9回	15人		プール	8,100円	
13	未就学スイム 木曜②		10/12,19 11/2,9,16,30 12/7,14,21	木	16:00- 17:00	9回	15人		プール	8,100円	
14	未就学スイム 金曜②		10/6,13,20 11/10,17 12/1,8,15,22	金	16:00- 17:00	9回	15人		プール	8,100円	
15	初級 子どもスイム②	水慣れを中心とした教室でバタ足や面かぶりクロールの習得を目指します。	10/17,31 11/7,14,21,28 12/5,12,19	火	17:00- 18:00	9回	30人	市内在住・在学の小学生	プール	8,100円	
16	泳力認定 子どもスイム②	各種泳法を習得し、毎年8月と3月におこなわれる『泳力認定進級テスト』の進級を目指します。	10/5,12,19 11/2,9,16,30 12/7,14,21	木	17:00- 18:00	10回	24人	泳力認定進級テストで10級以上を取得されている小・中学生	プール	9,000円	
17	未就学スイム 火曜③	主役は子ども！ 応援するのは家族のみなさん！ 上達させるのはいつも優しく・時に厳しいコーチたち！ 水慣れを中心に楽しく練習します。 『つぎはいつ？あと何回練習できる？』と子どもから思われるような教室にしていきます。 子どもが頑張っている姿を少し遠くから見てみてください！	1/16,23,30 2/6,20,27 3/6,13,20	火	16:00- 17:00	9回	15人	市内在住・在園の 年中児・年長児 (H23.4.2～H25.4.1生れ)	プール	8,100円	申込受付12/12～17来館 公開抽選12/19(火) 各教室10:00から順次行います
18	未就学スイム 水曜③		1/17,24,31 2/7,14,21,28 3/7,14	水	16:00- 17:00	9回	15人		プール	8,100円	
19	未就学スイム 木曜③		1/18,25 2/1,8,15,22 3/1,8,15	木	16:00- 17:00	9回	15人		プール	8,100円	
20	未就学スイム 金曜③		1/19,26 2/2,9,16,23 3/2,9,16	金	16:00- 17:00	9回	15人		プール	8,100円	
21	初級 子どもスイム③	水慣れを中心とした教室でバタ足や面かぶりクロールの習得を目指します。	1/16,23,30 2/6,20,27 3/6,13,20	火	17:00- 18:00	9回	30人	市内在住・在学の小学生	プール	8,100円	
22	泳力認定 子どもスイム③	各種泳法を習得し、毎年8月と3月におこなわれる『泳力認定進級テスト』の進級を目指します。	1/11,18,25 2/1,8,15,22 3/1,8,15	木	17:00- 18:00	10回	24人	泳力認定進級テストで10級以上を取得されている小・中学生	プール	9,000円	

### 障がい者向け教室

No	教室名	教室内容等	実施日	曜日	実施時間	回数	定員	対象者	会場	受講料	申込受付日時・場所
3	障がい者ふれあいグループスイム	障がいのある方を対象とした水泳教室です。可動範囲を考えながら、初心者から中級者くらいの方が楽しく参加できる内容です。 月ごと、1回から申し込みが可能のため、いつでも気軽に参加できます。	5/9,16,23,30 6/6,13,20,27 10/17,31 11/7,14,21,28 12/5,12 1/16,23,30 2/6,20,27 3/6,13	火 予約制	18:00- 19:00	1回	10人	障がいのある方	プール	600円	【先着順】 毎月25日から翌月分を受付 (日程が前後する場合あり) 電話受付13:00から