

2026やまごえ 第4期 スクール

開講期間 令和8年1月～3月
料 金 10,500円(全7回、入場料・消費税込)※途中受講可能
申込方法 先着方式
申込日時 1月8日(木) 10:00～
受付場所 やまごえ温水プール 1階エレベーター横 申込スペース
申込方法 申込書に必要事項をご記入のうえ、受講料と合わせてお申し込み下さい。

※定員になったコースにはご参加できません。

※受付ではお預かりできませんのでコーチに直接お支払いください。

定 員 下表参照(12名又は14名)

水曜スクール

コース 番号	コース名	日 程	時 間	対 象	定 員
1	クロール & 初級 背泳ぎ	1月21日・28日 2月4日・25日	10:00～11:00	初 級	12名
2	水中ウォーキング&アクアエクササイズ	3月4日・11日・18日	11:30～12:30	全 員	14名

内容: 1 クロールはだいぶん楽になったから新しい泳法にチャレンジしたい! 背泳ぎを始めよう。背泳ぎの初歩から指導します。
クロール背泳ぎを泳げるようになって、元気な体を作りましょう!

2 水中ウォーキングとアクアエクササイズで汗をかこう! 前半は水中ウォーキングでウォーミングアップ! 後半は音楽に合わせて
水中でエクササイズをしよう! 少しハードに感じる場合は自分のペースで! 楽しく踊りましょう!

木曜スクール

コース 番号	コース名	日 程	時 間	対 象	定 員
3	初めてでも安心! 初級スイミング	1月22日・29日 2月5日・19日・26日	10:00～11:00	初心者 (25m泳げない)	12名
4	4種目習得コース	3月5日・12日	15:00～16:00	中級者 (クロール・背泳ぎが続けて泳げる)	12名

内容: 3 まずはクロールから始めよう! 浮き身～バタ足～手を回して～息継ぎ! 初歩の初歩から指導します。苦手な方も
昔は泳げていたけど今はどうだろう? という方も安心して参加できます。

4 正しい4泳法を身に着けたい方対象。クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの4泳法を泳げるようになり水泳を楽しみます。学んだ泳法を
使って距離にも挑戦していこう。またスピードアップしたい方にも上級の指導を目指します。※泳力などご不安な方はコーチにご相談ください。

金曜スクール

コース 番号	コース名	日 程	時 間	対 象	定 員
5	水中運動の基本! 水中ウォーキング!	1月23日・30日 2月6日・20日・27日	10:00～11:00	全 員	14名
6	らくらくクロールコース	3月6日・13日	14:30～15:30	初 級	12名

内容: 5 水中運動の基本! 水中ウォーキング! 水の中で体を動かしながらいろいろな歩き方で運動しましょう。膝・腰が痛い、という方も
浮力で体重が軽くなり負担なく動かすことができます。これからの健康維持にも役立てよう!

6 クロールの息継ぎを基本に練習していきます。クロールでラクに25m泳ぎたいという方にオススメ。苦手だった息継ぎを克服していきます。

ご不明な点は やまごえスイトピア事務所 075-432-8011 (17:00 まで) ご連絡ください。



第4期スクール申込書

ご希望のコース番号

ふりがな	
氏 名	

年 齢	電話番号 日中連絡が取れる電話番号をご記入ください
住 所	

--