

2025やまごえ 第1期 スクール

開講期間 令和7年5月～7月

料 金 12,000円（全8回、入場料・消費税込）※途中受講可能

申込方法 抽選方式（定員コースのみ抽選）※先着順ではありません！

申込期間 4月15日（火）～4月29日（火）

受付場所 やまごえ温水プール テレビ横通路前 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、受付箱に入れて下さい。

申込期間終了後に受講可否をお電話でご連絡いたします。コースが定員になった場合は抽選を行います。

支払方法 受講確定後、やまごえ温水プールテレビ横通路前申込スペースで現金にて受付

※やまごえの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	らくらく初級クロール	5月14日・21日・28日	10:00～11:00	初心者 (水が苦手～25m泳げない)	12名
2	水中ウォーキング&アクアエクササイズ	6月4日・11日・18日・25日 7月2日	11:30～12:30		14名

内容：1 水泳が苦手・・・。息継ぎができない・・・。クロールで25m泳ぎたいという方必見！これから水泳を始めてこれからの運動習慣をつけて健康でいたい！水泳で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	5月15日・22日・29日	10:00～11:00	初心者 (25m泳げない)	12名
4	4種目強化コース	6月5日・12日・19日・26日 7月3日	15:00～16:00	上級者 (50m×4回程度続けて泳げる)	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 たくさん泳ぎたい方対象。(50m×4回程度が泳げる方)クロール、背泳、平泳ぎ、バタフライの4泳法を強化しながら水泳を楽しみます。長い距離をラクに泳ぎたい方、スピードアップしたい方など少し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！	5月16日・23日・30日	10:00～11:00	初心者	14名
6	クロール息継ぎ克服コース	6月6日・13日・20日・27日 7月4日	14:30～15:30		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1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	歳	日中連絡が取れる電話番号をご記入ください 電話番号
住 所	〒	

--