

SAGAアクア 2023年度 第1クール自主事業カレンダー 2023.4~6

4月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
休場日	休場日	休場日	休場日	休場日	休場日	休場日
9	10	11	12	13	14	15
休場日	休場日	休場日	休場日	休場日	休場日	休場日
16	17	18	19	20	21	22
休場日	休場日	休場日	休場日	休場日	休場日	休場日
23	24	25	26	27	28	29
休場日	休場日	休場日	休場日	休場日	休場日	休場日
30						
休場日						

5月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
休場日	休場日	休場日	休場日	休場日	休場日	休場日
7	8	9	10	11	12	13
休場日	休場日	休場日	休場日	休場日	休場日	休場日
14	15	16	17	18	19	20
休場日	休場日	休場日	休場日	休場日	休場日	休場日
21	22	23	24	25	26	27
休場日	休場日	休場日	休場日	休場日	休場日	休場日
28	29	30	31			
休場日	休場日	休場日	休場日			

6月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				休場日	休場日	休場日
4	5	6	7	8	9	10
休場日	休場日	休場日	休場日	休場日	休場日	休場日
11	12	13	14	15	16	17
休場日	休場日	休場日	休場日	休場日	休場日	休場日
18	19	20	21	22	23	24
休場日	休場日	休場日	休場日	休場日	休場日	休場日
25	26	27	28	29	30	
休場日	休場日	休場日	休場日	休場日	休場日	

○注意事項

- 教室参加料は、初回目（白文字日）にSAGAアクア受付にてお支払いください。
- 自己都合による欠席の場合は、還付いたしません。予めご了承ください。
- 講師の都合により急遽日程変更する場合がございます。
- 保険料は、参加料金に含まれています。
- 欠席する場合は、下記までご連絡ください。連絡あり欠席のみ振替可。
振替は当カレンダー日程内のみ受付いたします。
- 新型コロナウイルス感染拡大により教室の開催が
難しい場合は中止となる場合がございます。予めご了承ください。

【お問合せ先】 SAGAアクア 0952-33-6119

お申込曜日により、受講料が変動いたします。

○講座案内

	講座名	実施時間	実施曜日	内容
成人	基礎クラス	月 曜	11:00~12:00	リラックスして泳ぐことを習得し、水泳ならではの呼吸や水中での体の動かし方を覚えます。 25mクロールにもチャレンジ！楽に、泳ぐことを目標とするクラスです。
	初 級	水 曜	11:00~12:00	25mクロール完泳でき、新たに4泳法にチャレンジされる方のクラスです。各泳法のキック、手の動きを習得しスムーズに泳ぐことを目標とするクラスです。
		木 曜	13:00~14:00	
	中 上 級	月 曜	13:00~14:00	4泳法で25M以上完泳できる方のクラス。ドリル練習やサークルトレーニングにて泳力とスキルをアップ！心拍数をしっかりあげて泳ぎます！
		木 曜	11:00~12:00	
ジュニア スイム	ジュニアスイム① (旧カメクラス)	月・水・木・金	15:30~16:30	水慣れ～パタ足練習を行います。水中での体の使い方や、リラックスして泳ぐことを習得し、パタ足キックをつけていくクラスです。
	ジュニアスイム② (旧マンボウクラス)	月・水・木・金	16:45~17:45	クロール～背泳ぎを習得するクラスです。クロールの手回し、息継ぎ練習、背キックを泳ぎの手回し、練習しスムーズに25M完泳を目指します。
	ジュニアスイム③ (旧イルカクラクラス)	月・水・木・金	18:00~19:00	平泳ぎ・バタフライを習得するクラスです。さらに、習得した4泳法をヘルプアップさせ、さらに、習得した4泳法をレターンの練習等もを行います。