

# SAGAアクア 2023年度 第2クール自主事業カレンダー 2023.7~9

7月

日	月	火	水	木	金	土
						1 2024Jハ 大会準備
2	3	4	5	6	7	8
2024Jハ 大会準備	2024Jハ 大会準備	2024Jハ 大会準備	2024Jハ 大会準備	全九州高校 大会	全九州高校 大会	全九州高校 大会
9	10	11	12	13	14	15
全九州高校 大会	全九州高校 大会	世界水泳 事前合宿	世界水泳 事前合宿	世界水泳 事前合宿	世界水泳 事前合宿	中体連
16	17	18	19	20	21	22
中体連	世界水泳 事前合宿	世界水泳 事前合宿	世界水泳 事前合宿	世界水泳 事前合宿	施設メンテ ナンス休場	強化 合宿
23	24	25	26	27	28	29
大会	○ 1回目	休場日	大会 予備日	○ 1回目	○ 1回目	強化 合宿
30	31					
	○ 2回目					

8月

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

9月

日	月	火	水	木	金	土
代替日 天災等の理由により休講となった場合、 講座を実施する日					1 ○ 5回目	2 国体強化 合宿
3 国体強化 合宿	4 ○ 7回目	5 休場日	6 ○ 6回目	7 ○ 7回目	8 ○ 6回目	9 国体強化 合宿
10 国体強化 合宿	11 代替日	12 休場日	13 代替日	14 代替日	15 代替日	16 国体強化 合宿
17 国体強化 合宿	18 国体強化 合宿	19 休場日	20 国体強化 合宿	施設メンテ水抜き期間		
24	25	26	27	28	29	30
施設メンテ水抜き期間						
¥6,300		¥5,400		¥6,300		¥5,400

曜日により受講金額が異なります。上記カレンダーをご確認ください。

## ○注意事項

- ・申込曜日により、受講料、実施回数異なります。ご確認ください。
- ・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。
- ・駐車場が有料化されております。施設利用者（平日のみ）は、駐車券を受付  
までお持ちください。上限100円処理をいたします。

## ○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、気持ちよく泳ぐことを目標とするクラスです。
	初 級	水 曜	11:00~12:00	25mクロール泳泳でき、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以上泳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～バ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、バタ足キックにて体力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、背泳ぎの手回し、キックを練習しスムーズに25M泳泳を目指します。
	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泳法をレベルアップさせターンの練習等も行います。

【お問合せ先】 SAGAアクア 0952-33-6119