

# SAGAアクア 2023年度 第3クール自主事業カレンダー 2023.10~12

10月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
施設メンテナンス期間						大会
8	9	10	11	12	13	14
大会	無料開放日	休場日		1回目		講習会/大会前準備
15	16	17	18	19	20	21
大会	2024Jハ大会準備	2024Jハ大会準備	2024Jハ大会準備	2024Jハ大会準備	2024Jハ大会準備	大会
22	23	24	25	26	27	28
大会	2024Jハ大会	2024Jハ大会	2024Jハ大会	リハ大会撤去	リハ大会撤去	大会前準備
29	30	31				
大会	1回目	休場日				

11月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			1回目	2回目		
5	6	7	8	9	10	11
強化練習	2回目	休場日	2回目	3回目	2024イベント	2024イベント
12	13	14	15	16	17	18
大会	3回目	休場日	3回目	4回目	大会前準備	大会
19	20	21	22	23	24	25
大会	4回目	休場日	4回目	祝日	2024イベント	2024イベント
26	27	28	29	30		
全館占用	5回目	休場日	5回目	5回目		

12月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
	6回目	休場日	6回目	6回目	大会前準備	大会
10	11	12	13	14	15	16
大会	7回目	休場日	7回目	7回目		
17	18	19	20	21	22	23
強化練習	代替日	休場日	代替日	代替日	強化合宿	強化合宿
24	25	26	27	28	29	30
強化合宿	強化合宿	強化合宿	強化合宿	強化合宿	強化合宿	強化合宿
31						
年末休場						

## ○注意事項

※2023年度3クールにおいてジュニアスイム①②③の金曜講座は実施回数が確保できないため閉講させていただきます。  
来クール（2024年1~3月）は実施予定です。

- ・受講料は、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。
- ・講師の都合や気象状況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	リラックスして浮くことを習得し、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	15:30~16:30	水慣~パタ足練習を行います。水中での体の使い方、リラックスして浮くことを習得し、パ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	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完泳を目指します。
	ジュニアスイム③ (旧イカルクラクラス)	月・水・木	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