

SAGAアクア 2023年度 第4クール自主事業カレンダー 2024.1~3

1月

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

2月

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

3月

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

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

- ・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。
- ・初回講座時に無断欠席された場合、受講キャンセルと判断いたします。
- ・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。

・駐車場お問い合わせは、0952-37-1800（SAGAアリーナ）まで。
また、SAGAサンライズパークHP以下手順にて利用不可の確認ができます。

《アクセス》→《駐車場の情報はこちら》→《駐車場の料金・混雑状況》

上記画面にて各駐車場の満空状況を随時発信しています。
左のQRコードにてSAGAサンライズパークHPへ！



SAGAアクア 0952-33-6119

○講座案内

講座名		実施時間	実施曜日	内容
成人	基礎クラス New→	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。
		→ 水 曜	13:00~14:00	
	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、リラックスして浮くことを習得し、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完泳を目指します。
	ジュニアスイム③ (旧イルカクラス)	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。