



常願寺ハイツスポーツ公園

夏の特別教室

【子供向け】 夏休み短期水泳教室 2010

水の安全キャンペーン『泳げる』を増やそう！！

選べる！(初心者向け3日間)と、(泳法習得充実5日間)。集中レッスンで、ぐんぐん泳力をのばそう！！

「たのしい」遊びからレッスンスター！

初心者でも安心の泳力別練習！

のびのびフリータイム！

教室でやったことを振り返り、次につなげます！

本科生は差をつけよう！！

現会員の方は、 期の5日間で進級テストにチャレンジ！ステップアップのチャンス

実施期間 期は3日間の初心者向け 期は5日間の初心者から中上級者向け

【期】 平成22年7月24日(土)～7月26日(月) 8:45～10:00(体操含む)

【期】 平成22年7月28日(水)～8月1日(日)

次のA～Dの中から時間帯をお選び下さい(各時間、体操含む)

A 8:45～10:00 B 10:15～11:30 C 13:15～14:30 D 14:45～16:00

対象・定員 3歳～小学生 【期】60名 【期】A 60名 BCD各35名

参加費 【期】3,780円 【期】各6,300円(それぞれプール利用料込み)



【大人向け】

夏の特別教室

「プールで健康づくり」という方向けの教室。運動不足解消、健康づくり、血行促進に効果的
プールはじめて水中運動教室 「プールは初めて」という方向けの教室。歩いたり、潜ったりから始めます。

実施期間 13:30～14:45

平成22年7月 5日、12日、26日、8月 2日、9日、23日、9月 6日、13日、27日 月曜日計9回

対象・定員 中高年 10名程度 参加費 12,600円(毎回プール利用料370円別途必要)

クロール25m完泳目指す短期水泳教室 健康づくりに水泳を！潜ること、進むこと、息継ぎ練習にトライ。

実施期間 13:30～14:45

平成22年7月 7日、14日、21日、8月 4日、11日、18日、9月 1日、8日、15日 水曜日計9回

平成22年7月 8日、15日、22日、8月 5日、19日、26日、9月 2日、9日、16日 木曜日計9回

対象・定員 中高年 各10名程度 参加費 各12,600円(毎回プール利用料370円別途必要)

成人短期水泳教室 仕事帰りの夜を利用して、水泳にチャレンジ！初心者でも安心の個別指導です。

実施期間 19:15～20:30

平成22年7月 5日、12日、26日、8月 2日、9日、23日、9月 6日、13日、27日 月曜日計9回

対象・定員 18歳以上 10名程度 参加費 12,600円(毎回プール利用料370円別途必要)

【シニア向け】

貯筋運動教室

いきいき元気な生活に必要な筋力を蓄えましょう。ストレッチ、ウォーキング指導などグループで楽しく行います

実施期間 10:00～11:00

平成22年7月 5日、12日、26日、8月 2日、9日、23日、9月 6日、13日、27日 月曜日計9回

対象・定員 中高年 各10名程度

参加費 各12,600円(毎回ジム利用料420円別途必要 プール利用時は370円)

一部地域で送迎バスを運行します。詳しくはお問い合わせください。



好評受付中 火曜日は休館日です。

- ・ まずは、お電話でお申し込みください。その後、教室開始一週間前までに、料金を添えて直接フロントでお申し込みください。
- ・ 夏休み短期水泳教室は 期7月17日(土)、 期7月21日(水)、大人向け特別教室は実施日前日、または定員になり次第締め切らせていただきます。
- ・ キャンセルにつきましては、教室実施日前日までにご連絡いただければ全額返金いたします。

【お問い合わせ】 富山地区広域圏事務組合 常願寺ハイツスポーツ公園 076-462-1164

中新川郡立山町泊新83-6 URL <http://www.joganji-sports.com>