

# 西スポーツセンター 令和6年度 第1期 4月～6月開催【プール】当日参加教室日程表

曜日	教室名	時間	定員	参加料	対象	4月					5月					6月					内容
						1週	2週	3週	4週	5週	1週	2週	3週	4週	5週	1週	2週	3週	4週	5週	
水	クロール中級	21:00～21:50	30名	1,290円	16歳 (高校生)以上 【クロール12.5m 以上泳げる方】	3	10	17	24		1	8	15	22	29		5	12	19	26	クロールがある程度泳げる方を対象に、より楽に長く泳げるように指導いたします。 呼吸動作や手の掻き方、キックの仕方などを毎回行っていきます。
木	スイムワンポイント アドバイス	21:00～21:50	10名	1,290円	【クロール25m 以上泳げる方】	4	11	18	25		2	9	16	23	30		6	13	20	27	担当コーチが水中から泳法を確認し、より良い泳ぎを目指して指導させていただきます。 アドバイスしてほしい泳法はなんでもOK! このクラスで正しい泳法を身につけましょう! ※50分でお1人様1泳法のためのアドバイスです。
土	クロール初級	21:00～21:50	30名	1,290円	16歳 (高校生)以上 【水に恐怖心なく 入れる初心者の方】	6	13	20	27			11	18	25		1	8	15	22	29	本格的に水泳を習うことが初めての方や、久々に水泳を習う方を対象に、25mクロール完泳を目標に姿勢づくりや呼吸動作などを指導いたします。

## ◆参加利用案内◆

- ・教室開始30分前より受付いたします。(先着順)必ずご参加されるご本人様が行ってください。
- ・プールへのご入場は15分前から可能です。それより前のご入場は出来ませんのでご注意ください。
- ・2階受付にてチケットをご購入いただき、3階プール受付にてチケットをご提示のうえ、ご参加ください。
- ・教室開催時刻には、準備等も含まれますので予めご了承ください。

## ◆ご注意事項◆

- ・運動中は水分補給を行い、体調に十分お気を付けください。
- ・講師の都合により、代行や休講になる場合は、事前にホームページや教室内でお知らせいたします。

21:00以降のプール教室にご参加される方は閉館時間の22:45まで、そのままプールをご利用いただけます。(当日教室のみ)

西スポーツセンターのSNSもぜひご覧ください！

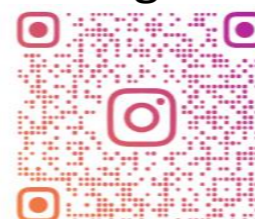
X(旧Twitter)ではプールの利用状況なども更新しています。

X(旧Twitter)



@YokohamaNishiSC

Instagram



YOKOHAMA\_NISHI\_SC