

# 成人スイミング

スイミングは長く続けられる生涯スポーツです。  
脱・自己流で基本から学ぶことでラクに泳ぐことができます。また体力維持にも効果的です。

**泳げない方でも、楽しくご自身のペースで4泳法をマスターしましょう。**

◆ こんな方にオススメ！

**定期的に運動したい方**

**脚・腰などに不安のある方**

◆ 成人スイミングのプログラム内容 (※予定ですので、変更になる場合がございます。)

|       |                   |                                  |                                                                                                                                     |
|-------|-------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 初級    | 個人の「ご要望と習得度」に合わせて | 基本姿勢の習得                          | <b>泳げない人も大歓迎！</b><br>顔付け・水中で息を吐くことから始め、水に浮くことから練習します。<br>け伸びなどの基本姿勢を練習し、クロールのキック・腕回しを習得します。                                         |
|       |                   | クロール習得                           | <b>正しい泳ぎ方が学べます。</b><br>呼吸しながらのクロールを練習します。<br>腰が下がらないように、背面キックにもチャレンジしましょう。                                                          |
| 背泳ぎ習得 |                   |                                  |                                                                                                                                     |
| 平泳ぎ習得 |                   |                                  |                                                                                                                                     |
| 中級    |                   | バタフライ習得                          | <b>クロール・背泳ぎの完成！</b><br>基本姿勢をしっかり守り、無理のないペースでラクに泳げるようにしましょう。<br>まずは25メートルを目標に頑張りましょう。                                                |
|       |                   | ターンの練習                           | <b>平泳ぎの練習をしましょう。</b><br>比較的、息継ぎしやすく、顔を上げたままでも泳げるようにしよう。<br>基本姿勢はしっかり守りながら、キック・腕かきのタイミングをつかみます。<br>4泳法の中では最古と言われている平泳ぎをマスターしていきましょう。 |
| 上級    |                   | 4泳法の練習                           | <b>バタフライを含めた、4泳法の完成を目指します！</b><br>バタフライを習得することで、4泳法すべて完成します。<br>得意な泳法でスイミングを楽しめれば、水中の軽い負荷を利用して、<br>体力の維持が期待でき、健康的な身体づくりに役立ちます。      |
|       |                   | 4泳法のトレーニング<br>立ち泳ぎなどにも<br>チャレンジ！ | <b>楽しく泳ぎながら、いろいろな泳法にもチャレンジできます。</b><br>立ち泳ぎ・横泳ぎ・スカーリングなどにもチャレンジしてみませんか？<br>いろいろな泳法に触れることで、無理なく全身運動ができます。                            |

- 1 場 所 ドルフィンズアリーナ（愛知県体育館） 地下温水プール
- 2 受 付 方 法 (1) Webにて先着順に受付、定員になり次第締め切らせていただきます。  
(2) Web申込後、指定期間内に下記事務所に参加料（現金のみ）をお支払いください。
- 3 受 付 場 所 愛知県体育館スポーツ教室協会 ドルフィンズアリーナ（愛知県体育館）事務所内
- 4 対 象 15歳以上（土・日曜日は中学生も参加可）。泳力は問いません。
- 5 講 師 愛知水泳協会指導員
- 6 持 ち 物 水着、スイミングキャップ、ゴーグル、タオル、ビニール袋、ロッカー用100円（リターン式）
- 7 そ の 他 受講に際して健康上の問題のある方は必ず申し出てください。申込後であっても受講に対して支障をきたすと判断させていただいた場合はお断りする場合があります。
- 8 お 問 合 せ **愛知県体育館スポーツ教室協会 ☎ (052) 971-1313**

〒460-0032 名古屋市中区二の丸1-1 ドルフィンズアリーナ（愛知県体育館）事務所内

（営業日時：火～日曜日 午前9時～午後6時） ※ 駐車場はございません。公共交通機関か自転車でお越しください。

主催：愛知県体育館スポーツ教室協会 共催：中日新聞社 / 東海テレビ放送 後援：愛知県 / 名古屋市 / 公益財団法人愛知県教育・スポーツ振興財団

# 2022年度 成人スイミング 日程表

## 1. 開催曜日・時間・定員

| 曜日 | 時間          | 定員  |
|----|-------------|-----|
| 火曜 | 10:00~11:30 | 30名 |
| 水曜 |             |     |
| 土曜 | 9:30~11:00  | 40名 |
| 日曜 |             |     |

## 2. 開催日・参加料・受付期間

(1) 第1期 (4月~6月) 【参加料: 13,200円】

|    | 4月期 |    |    |    | 5月期  |    |    |     | 6月期 |    |    |    |
|----|-----|----|----|----|------|----|----|-----|-----|----|----|----|
| 火曜 | 4/5 | 12 | 19 | 26 | 5/10 | 17 | 24 | 31  | 6/7 | 14 | 21 | 28 |
| 水曜 | 4/6 | 13 | 20 | 27 | 5/11 | 18 | 25 | 6/1 | 6/8 | 15 | 22 | 29 |
| 土曜 | 4/2 | 9  | 16 | 23 | 5/7  | 14 | 21 | 28  | 6/4 | 11 | 18 | 25 |
| 日曜 | 4/3 | 10 | 17 | 24 | 5/8  | 15 | 22 | 29  | 6/5 | 12 | 19 | 26 |

| 継続受付期間 | 曜日/コースを変更しない人 | 曜日/コースを変更する人 | お支払い期間                     |
|--------|---------------|--------------|----------------------------|
|        | 2/22（火）～27（日） | 3/1（火）～6（日）  | 各期間内に参加料をお支払い下さい。          |
| 一般受付日  | 3/8（火）午前9時～   |              | Web予約後、一週間に以内に参加料をお支払い下さい。 |

(2) 第2期 (8月~11月) 【参加料: 17,600円】

|    | 8月期 |    |    |    | 9月期  |     |    |    | 10月期 |      |    |    | 11月期  |      |    |    |
|----|-----|----|----|----|------|-----|----|----|------|------|----|----|-------|------|----|----|
| 火曜 | 8/2 | 9  | 16 | 23 | 8/30 | 9/6 | 13 | 20 | 9/27 | 10/4 | 11 | 18 | 10/25 | 11/1 | 8  | 15 |
| 水曜 | 8/3 | 10 | 17 | 24 | 8/31 | 9/7 | 14 | 21 | 9/28 | 10/5 | 12 | 19 | 10/26 | 11/2 | 9  | 16 |
| 土曜 | 8/6 | 13 | 20 | 27 | 9/3  | 10  | 17 | 24 | 10/1 | 8    | 15 | 22 | 10/29 | 11/5 | 12 | 19 |
| 日曜 | 8/7 | 14 | 21 | 28 | 9/4  | 11  | 18 | 25 | 10/2 | 9    | 16 | 23 | 10/30 | 11/6 | 13 | 20 |

| 継続受付期間 | 曜日/コースを変更しない人 | 曜日/コースを変更する人  | お支払い期間                    |
|--------|---------------|---------------|---------------------------|
|        | 6/7（火）～12（日）  | 6/14（火）～19（日） | 各期間内に参加料をお支払い下さい。         |
| 一般受付日  | 6/21（火）午前9時～  |               | Web予約後、一週間以内に参加料をお支払い下さい。 |

(3) 第3期 (12月~3月) 【参加料: 17,600円】

|    | 12月期  |      |    |    | 1月期  |    |    |     | 2月期 |    |    |     | 3月期 |    |    |    |
|----|-------|------|----|----|------|----|----|-----|-----|----|----|-----|-----|----|----|----|
| 火曜 | 11/29 | 12/6 | 13 | 20 | 1/10 | 17 | 24 | 31  | 2/7 | 14 | 21 | 28  | 3/7 | 14 | 21 | 28 |
| 水曜 | 11/30 | 12/7 | 14 | 21 | 1/11 | 18 | 25 | 2/1 | 2/8 | 15 | 22 | 3/1 | 3/8 | 15 | 22 | 29 |
| 土曜 | 11/26 | 12/3 | 10 | 17 | 1/7  | 14 | 21 | 28  | 2/4 | 11 | 18 | 25  | 3/4 | 11 | 18 | 25 |
| 日曜 | 11/27 | 12/4 | 11 | 18 | 1/8  | 15 | 22 | 29  | 2/5 | 12 | 19 | 26  | 3/5 | 12 | 19 | 26 |

| 継続受付期間 | 曜日/コースを変更しない人 | 曜日/コースを変更する人  | お支払い期間                    |
|--------|---------------|---------------|---------------------------|
|        | 11/1（火）～6（日）  | 11/8（火）～13（日） | 各期間内に参加料をお支払い下さい。         |
| 一般受付日  | 11/15（火）午前9時～ |               | Web予約後、一週間以内に参加料をお支払い下さい。 |

## 3. その他

- (1) 月曜日は教室協会事務所がお休みの為、受付しません。(8月を除く)
- (2) 各月期の開催前月の19日までにこ来館いただき、取り消し手続きをされた場合は返金します。
- (3) 各月期の開催初日は月ごとの始まりではありませんのでご注意ください。
- (4) 途中参加希望の方は、クラスに空きがある場合、各月20日から翌月期分の受付をします。
- (5) お休みされた場合は振替練習ができます。詳細は指導員までおたずねください。