

# SAGAアクア 自主事業カレンダー 2022.10~12

10月

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

11月

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

12月

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

## ○注意事項

- ・教室参加料は、初回日（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。
- ・新型コロナウイルス感染拡大により教室の開催が  
難しい場合は中止となる場合がございます。予めご了承ください。

## ○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	
こども	ジュニアスイム① (旧カメクラス)	月・水・木・金	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や、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・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。

【お問合せ先】 SAGAアクア 0952-33-6119