

SAGAアクア 2022年度 第4クール自主事業カレンダー 2023.1~3

1月

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

2月

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

3月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			○ 6回目	○ 5回目	○ 6回目	
5	6	7	8	9	10	11
	○ 6回目	休場日	○ 7回目	○ 6回目	大会 準備	
12	13	14	15	16	17	18
	○ 7回目	休場日	○ 8回目	○ 7回目	○ 7回目	
19	20	21	22	23	24	25
	○ 8回目		休場日	○ 8回目	○ 8回目	
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	
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～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 (旧イルカジュニアクラス)	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