

# H30年度 4月～ サービスプログラム

**参加無料 30分～40分間の教室**

プールサービスプログラムは、プール一般公開を利用される方を対象とした無料のプログラムです。  
各プログラムの開催日時と内容については下記のとおりです。この機会に是非ご参加ください。

	日 曜	月 曜	水 曜
午後			<b>泳法ポイントアドバイス</b> 12:00～12:30 担当：岩田
		<b>フィンスイム</b> 15:00～15:30 担当：佐藤	<b>水中運動</b> 13:50～14:30 担当：室井
夜間	<b>泳法撮影会</b> 18:20～19:00 担当：岩田		

※火・木・金・土曜日は開催しません

**泳法ポイントアドバイス**

… 泳ぎのチェックを中心に上手いかない泳ぎの動作などをサポート！  
皆さんの習得したい泳法に合わせてワンポイント指導いたします。  
水曜日→泳法撮影会/毎月末回

**水中運動**

… 音楽に合わせて水の特性を利用した運動を行います。  
水の中なので陸上に比べ体への負担が軽減されます。

**フィンスイム**

… フィンを使って泳ぎます。ちょっと試したい方でも参加可。  
なかなか使う機会がないフィンを思う存分使ってください。

**NEW**

**泳法撮影会**

… ご自分の泳ぎを見てみませんか？撮影した泳ぎをその場で確認。  
スキルUPにご利用ください。※データのお渡しはできません。

参加方法

プールサイド監視室横の机にある参加申込書にご記名下さい。  
申込書は開催30分前から設置し、教室は25m1コースで実施します。

注意事項

- ・ 祝日は、サービスプログラムを行いません。
  - ・ 担当は変更になる場合もございます。
  - ・ 夏季期間中（6/1～8/31）はプール内の混雑が予想されるためフィンスイム、水中運動は開催しません。あらかじめご了承下さい。  
この期間、水中運動のみ木曜日の夜間(18:20～19:00)に別途開催致します。
- ※こどもの入場はプール入場規則をお守りください。