

# 市民交流センタードルフィンプール

## 平成29年度 水泳教室受講生募集

お子様の体力向上を目指すとともに  
心臓機能の強化も図ります。

水の浮力を利用することで体への負担を  
軽減でき、また体全体の筋肉をバランス  
よく鍛えられます。



コース名	コース内容	年度登録料	受講料(1期 10週分)			
			週1	週2	週3	週4
キッズコース 3歳児～5歳児	遊び的な要素を取り入れながら、 楽しく水に親しんでいきます。	1,566円	7,452円	/		
ジュニアコース 小学1年生～中学3年生	水泳の基本から、技術の習得・ 体力の向上しつけを基本として 水泳指導をします。		7,452円			
高校生 以上 対象	アクア フィットネス	64歳未満 / 2,700円	8,964円	12,204円	13,824円	14,904円
	フィットネス スイム	65歳以上 / 1,998円				
	成人コース					
アクアウォーキング	水中ウォーキングに重要な正しい姿勢と 運動方法を指導します。	毎週火・木曜日 10:00～10:30 受講料は1回150円で都度募集しています。(別途施設利用料600円が必要で す。)				

- お申込み方法 ... 指定の申込用紙に必要事項を記入の上、受講料と年度登録料を添えてお申込み下さい。 ※ 印鑑が必ず必要になります。
- 受付時間 ... 午前10時～午後6時(毎週月曜休館)
- ご注意 ... 初回申込時に年度登録料・受講料をお支払い頂くと同時に、次回からの受講料口座振替届出書を提出願います。  
一旦、納入された年度登録料・受講料はお返しできません。

**市民交流センター**  
指定管理者 オーエンス・淡路土建グループ

〒656-0054 兵庫県洲本市宇原1788-1  
TEL: 0799-22-1605 (プール)  
: 0799-24-4450 (本館)  
HP: <http://www.sumoto-ccc.info/>  
休館日: 月曜日

## ドルフィンプール教室

第1期 平成29年 4月 4日～ 6月17日  
第2期 平成29年 7月 4日～ 9月16日  
第3期 平成29年10月 3日～12月 9日  
第4期 平成30年 1月 9日～ 3月17日

時間\曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
10:30	アクアウォーキング 10:00～10:30		アクアウォーキング 10:00～10:30		
11:00	成人A1 10:30～11:30	フィットネス スイムB 10:30～11:30	成人C1 10:30～11:30	アクア フィットネスD 10:30～11:30	
11:30					
12:00					
12:30					
13:00					
13:30	アクア フィットネスA 13:30～14:30	成人B1 13:30～14:30	成人C2 13:30～14:30	成人D2 13:30～14:30	キッズ E1 14:00～14:50
14:00					
14:30					
15:00					ジュニア E1 15:00～15:50
15:30					
16:00	キッズ A1 15:45～16:35	キッズ B1 15:45～16:35	キッズ C1 15:45～16:35	キッズ D1 15:45～16:35	
16:30					
17:00	ジュニア キッズ A1 A2 16:40～17:30	ジュニア キッズ B1 B2 16:40～17:30	ジュニア キッズ C1 C2 16:40～17:30	ジュニア キッズ D1 D2 16:40～17:30	
17:30					
18:00	ジュニア A2 17:35～18:25	ジュニア B2 17:35～18:25	ジュニア C2 17:35～18:25	ジュニア D2 17:35～18:25	
18:30					
19:00			ジュニア C3 18:30～ 19:30		
19:30				成人 C3 19:00～ 20:00	
20:00					

※ 各クラス定員になり次第、締め切らせていただきます。

※ ご不明な点があればお気軽にお問い合わせ下さいませ。