

2021年度  
B&G

# 夏期プール教室

## 受講生募集!

磐田市竜洋B & G海洋センター

〒438-0233 磐田市駒場6866-27

お問合せ 0538-66-5580

<https://www.entetsuassist-dms.com/ryuyo-kaiyopark/>

磐田市竜洋海洋公園

検索



指定管理者 遠鉄アシスト株式会社

## おとなのためのプールレッスン

### ◆アクア・エクササイズ教室（全8回）

水中運動の効果



- ①浮力 水中では浮力が働くため、ヒザや腰などへ、ほとんど負担をかけずに全身運動ができます。
- ②抵抗 水の抵抗により筋力向上の運動もでき、運動負荷を調整することで体力に合わせることもできます。
- ③水圧 身体が受ける水圧によって下半身末端から血液が心臓に戻りやすくなるため血液循環が促進されます。
- ④温度 水中では、身体から熱が失われる作用に対し体温を一定に保とうと体内のエネルギー生産が活発になりエネルギーの消費量が陸上よりも多くなります。

第一線で活躍しているインストラクター(有資格者)がご指導いたします。

エネルギー消費の多い水中運動でカラダづくり!

コース	時間	曜日	対象	定員	授業内容	期間(全8回)	受講料
アクア	11:00 ~ 11:30	水・木	16歳以上の健康な方	20名	音楽に合わせて♪水中運動	7/ 1, 7, 15, 21, 29 8/ 4, 19, 25	5,000円 保険料込

呼吸付クロールを目標とする方向け

コース	時間	曜日	対象	定員	授業内容	期間(全8回)	受講料
スイム	11:00 ~ 11:45	金	16歳以上の健康な方	8名	クロールの泳ぎ方を中心に練習します	7/ 2, 9, 16, 23, 30 8/ 6, 20, 27	5,000円 保険料込

受付期間

申込方法

- ・アクアコースおよびスイムコースのお申込は先着順となります。定員になり次第キャンセル待ちとさせていただきます。
- ・受付期間は、6月12日(土)午後1時からとなります。
- ※最少開催人数に達しなかった場合は、教室開催が中止となる場合がございます。
- ・下記の参加申込書へ必要事項を記入し、竜洋B & G海洋センター体育館受付へ直接お申込み下さい。
- 電話およびFAXでのお申込みは、お受けすることができません。
- ・参加申込書は、1人1枚でお願いします。体育館受付にもご用意しております。
- ・ご記入いただく個人情報は、アクア・エクササイズ教室のご案内および海洋センターの運営のみに使用いたします。

### 2021年度 B&Gプール 営業日のご案内

7月 1日(木) 午前の部 9:00~12:00  
午後の部 13:00~17:00  
8月31日(火) 夜間の部 18:00~21:00  
9月 4日(土) ※屋外プールについては  
9月 5日(日) 午前の部・午後の部のみの営業となります。

※7月25日(日)夜間の部  
~ 7月26日(月)午前の部は  
保守点検のため休場します。

※9月4日(土)と5日(日)の営業は  
午前の部と午後の部のみです。  
夜間の部は閉場となります。

### プールスタンプカード

スタンプを5個集めると  
1回無料でプールをご利用できます。

※お申込み状況や感染症対策等により教室開講・イベントが中止や変更になる場合がございます。

### 2021年度 B & Gプール 夏期プール教室 参加申込書

プログラム	夏期4日間集中短期水泳教室	夏休み短期水泳教室	アクア・エクササイズ教室
コース	キッズ・ジュニア	キッズA・ジュニアA・キッズB・ジュニアB	アクア・スイム
ふりがな		男	保護者氏名
受講者氏名		女	電話番号
生年月日	西暦 年 月 日 歳	緊急連絡先	(続柄)
学年	年少・年中・年長 小学校 年	〇現在かかっている疾患等 ※必ず医師へ運動の許可をお取り下さい。	
住所	〒 -		

◆泳力に関する質問です。アクアコース以外の方は、該当する項目に○を付けてください。(クラス編成に使用します。)

1. 水に顔を付けることが ( できる ・ できない )
2. 浮き身(伏し浮、だるま浮等)が ( できる ・ できない )
3. 泳ぐことが ( できる ・ できない )
4. 泳げる種目 ( クロール ・ 背泳ぎ ・ 平泳ぎ )
5. 泳げる距離 ( クロール m ) ( 背泳ぎ m ) ( 平泳ぎ m )