

平成29年度 道立野幌総合運動公園

成人水泳教室 マスタースコース

水泳上級者のための水泳教室を開催します。
マスタース水泳大会へ参加経験のある方や、これから大会参加を考えている方を対象に
水泳技術のレベルアップを図ります。
ケガをしない！
効率の良い泳ぎを！
自分の泳ぎを見直してみませんか？

- ☆開催期間 平成29年6月～12月(7ヶ月)
1ヶ月 4回開催
毎週水曜日 10:00～11:30
※ 1ヶ月水曜日4回の開催が出来ない場合は、曜日の変更があります。
- ☆開講場所 野幌総合運動公園総合体育館内プール
- ☆募集対象 一般(男・女)
4泳法を25Mを完泳できる方
- ☆定員 15名
- ☆受講内容 水泳インストラクターによる水泳指導
○ストレッチと筋力アップ
○4泳法の習得
○各泳法のフォームの改善と泳力のレベルアップ
○スタート、ターンの改善
- ☆受講料 1ヶ月 3,500円 (前納制、施設使用料金はかかりません。)
※ スポーツ安全保険に加入していただきます。別途ご用意してください。
年額1,850円 65歳以上の方は1,200円(H29年5月～H30年3月)
- ☆申込期間 平29年3月15日(水)～
受付時間 9:00～17:00
- ☆申込方法 ・電話にてお申込みください。(先着順とさせていただきます。)
・お申込み後、申込書に必要事項をご記入のうえ、受講料を添えて野幌公園事務所までお越しください。
・申込書は当公園ホームページ・野幌公園事務所にご置きます。

お問合せ先

道立野幌総合運動公園 TEL384-2166

〒069-0832 江別市西野幌481番地 HP<http://www.makomanai.com/nopporo/>