



千歳市温水プール  
CHITOSE PUBLIC SWIMMING POOL



水泳講習会

# プールで楽しむ

温水プールでは、25メートルの競泳プールや水がゆるやかに流れる流水プールなど、さまざまなプールで自由に泳ぐことができます。

でも、「泳げるようになりたい」、「健康のために運動がしたい」けれど、初めてなのでどうしたら良いかわからないという方は、プールで開催されている講習会に参加してみませんか？

## 水泳講習会・グループレッスン

初めての方から競技会を目指す方まで、年齢や性別、技術に応じたさまざまな水泳講習会を開催しています。週1回の講習で、3ヶ月を1期とする年4期の講習会です。

週に20回の講習を行っているグループレッスンは、自分の好きな時間に好きな内容を選び、1講習（1時間）から参加できます。

### 温水プールの水泳講習会

対象	講習内容	曜日
4歳児～6歳児	水なれ、背泳ぎ、クロール	火～金
6歳児～小学3年生		土
小学3年生～中学3年生	母親と一緒に水なれ	木
小学1年生～4年生		金
小学2年生以上	クロール	
1歳半～2歳児と母親	父親と一緒に水なれ	土
0歳児～1歳児と母親		火
4歳児～6歳児と父親	クロール、背泳ぎ	
成人（18歳以上）	平泳ぎ、バタフライ	水

※つぎの水泳講習会は、平成23年1月から3月まで、全10回の開催です。