



2020年度 かすやドーム

プールアリーナ

**レインボーパスは
ご利用できません**

水泳入門

プール初心者のための

～はじめの一歩～

- ・水が怖い…
- ・顔付けができない…
- ・泳げない…



ストレッチ・水中運動・顔付け・浮き身
・けのび・キック・ストローク
など、基本動作を分かりやすく
ご指導いたします。

日時…火曜 12:10～12:40 **30分**
定員…10名
対象…大人(高校生以上)
料金…施設利用料+300円
持ってくるもの…
水着・スイムキャップ・ゴーグル

ウォーキング&ストレッチ



- ①膝や腰に痛みがあり、陸上で運動することが困難な方
 - ②プールでの運動を推奨されている方
 - ③水中でゆっくりと体を伸ばしたい方
など、様々な方におススメです!!
- 水の力(特性)を活用し、安全で効果的なウォーキング
方法や柔軟性を高めるストレッチを体験してみませんか?

日時…火曜 13:00～13:40 **40分**
定員…15名
対象…大人(高校生以上)
料金…施設利用料+400円
持ってくるもの…水着・スイムキャップ

お問合せ… 粕屋町総合体育館(かすやドーム) 092-939-5130



2020年度 かすやドーム

プールアリーナ

**レインボーパス
適用編**

はじめてのクロール

クロールで25m泳げるようになることを目標に、
キック・腕の動作・呼吸動作といったクロールの基本技術
を分かりやすくご指導いたします。

日時…水曜 12:10～12:50
定員…10名 **40分**
対象…大人(高校生以上)
料金…施設利用料+400円
持ってくるもの…
水着・スイムキャップ・ゴーグル

のびのびきれいにクロール

もっときれいなフォームを身につけたい方
距離を長く泳げるようになりたい方などクロールを分かりやすく
ご指導いたします。

日時…木曜 12:10～12:50
定員…10名 **40分**
対象…大人(高校生以上)
料金…施設利用料+400円
持ってくるもの…
水着・スイムキャップ・ゴーグル

はじめての〇〇



※1ヶ月ごとに種目が変わります
クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライと4種目を月替わりで
ご指導いたします。

日時…金曜 12:10～12:50
土曜 11:30～12:10
12:20～13:00
定員…16名 **40分**
対象…大人(高校生以上)
料金…施設利用料+400円
持ってくるもの…
水着・スイムキャップ・ゴーグル

アクアビクス



水の浮力・抵抗を使いながら音楽に
合わせて爽やかに体を動かします!!
全身をバランスよく使うので効率よく
脂肪燃焼できますよ!!

日時…水曜 13:00～13:40
定員…30名 **40分**
対象…大人(高校生以上)
料金…施設利用料+400円
持ってくるもの…
水着・スイムキャップ