



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…8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

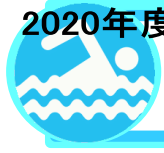
## ウォーキング&ストレッチ



- 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…10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

レインボーパスは  
ご利用できません

## 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…8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…8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…8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…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