

【短期水泳・短期アクアコア】第1期(2017年4月～)

オープンカレッジフロントにてご応募ください。

応募方法

- ①専用応募用紙に必要事項をご記入いただきます。
- ②本学学生証・教職員証・教職員家族会員証・メイカイクラブ会員証をご提示ください。
お持ちでない方は、一般として受付いたします。
- ③水泳・アクアコアから各1クラスずつご応募可能です。
- ④抽選後、空きのあるクラスには複数お申込みいただけます。(3月12日(日)～)

応募期間

2017年2月17日(金)～3月2日(木) 21:15まで

※ 現在、中上級以上の講座を受講されている方は、3月12日(日)以降に空いているクラスへお申込みください。(アクアは除く)

抽選結果発表

2017年3月4日(土)

館内掲示・ホームページにてご確認ください。

TEL・メール等でのお問い合わせにはお答えいたしておりません。

当選者の入金期間

2017年3月4日(土)～3月10日(金) 21:15まで

- 期限までにご入金がない場合はキャンセルとみなしますので、あらかじめご了承ください。
- 本学学生証・教職員証・教職員家族会員証・メイカイクラブ会員証をご提示ください。
ご提示のない場合は一般料金となります。

第1期

開講日

内容

| | | | |
|---|--|---|--|
| 【講座コード】 4190-0171 火曜日 13:15～14:20 | 平泳ぎ(初級) クロール(初中級) 間柴 彩友美 11回 10名 7,700円 (15,400円) | 4 / 4,11,18,25 5 / 9,16,23,30 6 / 6,13,20 (予備日: 6 / 27) | これから平泳ぎを始めたい方、習い始めて間もない方を対象とします。クロールは、呼吸法、推進力アップを目標とし、25mを良い姿勢で泳げるように練習します。 ～レベルの目安～ クロールで25mくらい泳げる方 |
| 【講座コード】 4373-0171 水曜日 13:00～14:05 | クロール・背泳ぎ (初心者～初級) 山口 大輔 11回 10名 7,700円 (15,400円) | 4 / 5,12,19,26 5 / 10,17,24,31 6 / 7,14,21 (予備日: 6 / 28) | プールに入ったことのない方や泳ぎに自信のない方を対象とします。水に慣れることから始め、クロール 背泳ぎの練習へと発展させていきます。 |
| 【講座コード】 4199-0171 土曜日 14:55～16:00 | バタフライ(初級) クロール(中級) 間柴 彩友美 10回 10名 7,000円 (14,000円) | 4 / 1,8,22 5 / 6,13,20,27 6 / 3,10,17 (予備日: 6 / 24) | これからバタフライを始めたい方、習い始めて間もない方を対象とします。クロールは、50m以上泳げるように体力強化、泳法レベルの向上を目指します。 ～レベルの目安～ クロールで25m以上泳げる方 |

第1期

開講日

内容

| | | | |
|---|---|--|---|
| 【講座コード】 4188-0171 金曜日 10:15～10:45 | アクアコア1 (初中級～) 足立 麻紀 11回 8名 8,250円 (16,500円) | 4 / 7,14,21,28 5 / 12,19,26 6 / 2,9,16,23 (予備日: 6 / 30) | ダイビングプール(水深5 m)で行いますので、ある程度泳げる方を対象とします。水中で様々な動作を行うことで、体幹部(コア)を強化します。同時にジョギング・ウォーキングなどを行うことで脂肪燃焼、ストレッチ効果を目的とした運動を行います。お腹を中心にシェイプアップしたい方、体力や運動能力をアップしたい方、一味違うアクアレッスンを体験したい方にお勧めです。 ※ 腰痛・変形性股関節症の方はご相談ください。 |
| 【講座コード】 4375-0171 金曜日 10:55～11:25 | アクアコア2 (中級～) 足立 麻紀 11回 8名 8,250円 (16,500円) | | |

※ 記載されている受講料欄の左側は本学学生・本学職員・職員家族会員・メイカイクラブ会員の受講料、右側の()内は一般の受講料です。