

アーティスティックスイミング教室のご案内



■指導方針

初心者を対象としたクラスです。アーティスティックスイミングの基本動作、技術の習得を目指します。自主性、チームワーク、ルールやマナーなど、技術の習得と心身の成長を目的として指導いたします。

■運動効果

日常生活での美しい姿勢、自己表現力、リズム感が身につきます。また、全身運動であるため、基礎体力や柔軟性の向上とバランス感覚が養われます。健康的で引き締まった身体づくりを目指することができます。

■クラス概要と練習日

対象		実施日程	
小学生～成人 (女性限定)	平泳ぎ 25m程度 泳げる方	土曜日	14:00～15:30

*別紙年間予定表を参照願います。

*練習場所は、飛び込みプール又はサブプールです。都度確認願います。

■費用

月会費	アーティスティックスイミング 月4回	8,250円
会員カード発行手数料		1,100円
登録手数料		1,100円

*水着など指定用品はありません。

水着、キャップ、ゴーグルをご用意ください。

*イベント、大会等の参加費は、別途必要になる場合がございます。



●主な練習の流れ

【挨拶・準備体操】

元気よくみんなで挨拶、ストレッチを中心とした準備体操練習で行う予定の動作確認

【基礎練習】

泳ぎの練習、スカーリング、姿勢保持や基本動作の練習

【応用練習】

基本動作を組み合わせた動き、表現の練習

【振付練習】

音楽に合わせて、リズムをとりながら振付練習

【終りのお話し・挨拶】

その日の反省と次回の目標を確認し、元気に挨拶、終了

●発表会

年に1回を目安に競技会の発表部門に参加

普段の練習成果を試します

人に見せる緊張感と達成感を味わいながらステップアップのきっかけ作りをします



■入会時に必要なもの

月会費2ヶ月分	会員カード発行手数料	登録手数料	
指定金融機関のキャッシュカード・届出印 (指定金融機関: ゆうちょ銀行、みずほ、三菱UFJ、三井住友、りそな、千葉、千葉興業、京葉銀行の各本支店)			

*ご入会後3ヶ月目以降の月会費は、指定金融機関からの口座振替で引き落としとなります。

*当施設で配布する入会申込書を記入、押印の上、ご持参頂けますと、手続き時間が短縮できます。

*キャッシュカードは暗唱番号(4桁)を確認の上、ご持参ください。

京葉線 新習志野駅 南口 目の前!
千葉県国際総合水泳場
 指定管理者/オーエンス・セントラル

駐車場 171台 (1時間 200円)

<https://www.chiba-swim.gr.jp/>

TEL.047-451-1555

〒275-0024 千葉県習志野市茜浜 2-3-3

開場時間: 9:00～21:00 月～日曜日(祝日含む)

休場日: 毎月第3月曜日(祝日に当たる時は第2月曜日)、年末年始(12/28～翌1/4)

設備点検による臨時休場日(2月、11月頃)

