

令和6年度 第2期

ハンストレススイミング教室要項

主催:(公財)松山市文化・スポーツ振興財団(松山中央公園プール)

《参加資格》 18歳以上で運動しても健康上問題のない方
顔つげができる方

※運動強度の強いコースは皆様の判断において受講し、体の不調を感じられる時にはいつでも運動を中止してください。

《クラス》 ハンストレススイミング・・・競技とは違うストレスフリーな泳ぎ、背骨・姿勢に重点をおいた泳ぎ
※既往症(関節痛等)がある方はお知らせ下さい。

《日程》 令和7年1月9日(木)～3月13日(木) 90分の週1回 10回コース
令和7年1月17日(金)～3月21日(金) 90分の週1回 10回コース

| 時間帯 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
|-------------|-----|-----|---------------|---------------|
| 10:00～11:30 | | | ハンストレススイミング A | ハンストレススイミング B |

《定員》 各20名(申込者多数の場合抽選)

《参加費用》 受講料 各3,000円(初回受講日にお納め下さい)

プール使用料 各1回500円(2時間分)が必要です。

※2時間以上泳がれる方は超過料金が必要です。

《準備物》 水着・ゴーグル・水泳帽・水分・タオル・水着の上に着れるTシャツ(ストレッチ用)



※申込み締切は12月12日(木)必着です。

なお、申込み者が5名以下のクラスについては実施できない場合があります。

※ご参加される皆様の健康と安全を最優先するため、警報発令等によって教室を中止及び開催途中で中止する場合があります。

※都合により参加できなくなった方は、お早めに松山中央公園プール事務所までご連絡ください。

連絡先 松山中央公園プール「アクアパレットまつやま」 TEL 965-2900

FAX 965-2400

<キリトリ>

令和6年度第2期 ハンストレススイミング教室申し込み用紙

| | | | | | | | |
|------------------------------|-----------------------------|----|---|---------|---|--|--|
| ふりがな | | | | | | | |
| 氏名 | | | | | | | |
| 郵便番号(〒) | 住所 | | | | | | |
| 電話番号 | | | | | | | |
| 性別 | 男・女 | 年齢 | 歳 | 西暦何年生まれ | 年 | | |
| 希望コース(○でかこむ) 用紙1枚につき、1コース | ハンストレススイミング A・ハンストレススイミング B | | | | | | |