



平成30年度 守山スポーツセンター

第1期定期教室 参加者募集!!!



子供向け教室

	火	水	木
10:15			おやこでプール
16:00	幼児水泳1	チアダンス1	幼児水泳2
17:00	ジュニア水泳1	チアダンス2	ジュニア水泳2
18:00	ジュニア水泳ハイクラス1		ジュニア水泳ハイクラス2

幼児水泳1

【期間】 5/8~7/10 (毎週火曜日)
 【時間】 16:00~17:00 【対象】 満3歳~未就学児
 【申込方法】 ネット・はがき 【定員】 12名
 【料金】 ￥6,000
 【内容】 水慣れを目的とした教室です。
 1人でプールに入るのが初めてのお子様にピッタリな教室です☆

ジュニア水泳1

【期間】 5/8~7/10 (毎週火曜日)
 【時間】 17:00~18:00 【対象】 小学生
 【料金】 ￥6,000
 【申込方法】 ネット・はがき 【定員】 20名
 【内容】 水慣れから浮き、パタ足の練習からスタートします。25Mの泳力がつくことを目標とした教室です。

ジュニア水泳ハイクラス1

【期間】 5/8~7/10 (毎週火曜日)
 【時間】 18:00~19:00 【対象】 25M以上泳げる小中学生
 【料金】 ￥6,000
 【申込方法】 ネット・はがき 【定員】 15名
 【内容】 クロールのフォームを矯正し、平泳ぎ、背泳ぎの習得を目標とした教室です。もっと上手になりたいという方のステップアップ教室です!

チアダンス1

【期間】 5/9~7/11 (毎週水曜日)
 【時間】 16:30~17:30 【対象】 小学生
 【料金】 ￥5,200
 【申込方法】 ネット・はがき 【定員】 20名
 【内容】 小学校のダンスの導入に!
 一足先に練習しちゃおう!
 ※授業時間が短い低学年の子におすすめ!

チアダンス2

【期間】 5/9~7/11 (毎週水曜日)
 【時間】 17:30~18:30 【対象】 小学生
 【料金】 ￥5,200
 【申込方法】 ネット・はがき 【定員】 20名
 【内容】 小学校のダンスの導入に!
 一足先に練習しちゃおう!
 ※授業時間が長い高学年の子におすすめ!

おやこでプール

【期間】 5/10~7/19 (毎週木曜日)
 【時間】 10:15~11:00 【対象】 満2歳~未就園児とその保護者
 【料金】 ￥6,000
 【申込方法】 ネット・はがき 【定員】 12組
 【内容】 水の中で親子のふれあいと対話を通じ水に慣れ親しむことを目的とした教室です。まずは体に水をつけるところから始めましょう♪

幼児水泳2

【期間】 5/10~7/19 (毎週木曜日)
 【時間】 16:00~17:00 【対象】 満3歳~未就学児
 【料金】 ￥6,000
 【申込方法】 ネット・はがき 【定員】 12名
 【内容】 水慣れを目的とした教室です。
 1人でプールに入るのが初めてのお子様にピッタリな教室です☆

ジュニア水泳2

【期間】 5/10~7/19 (毎週木曜日)
 【時間】 17:00~18:00 【対象】 小学生
 【料金】 ￥6,000
 【申込方法】 ネット・はがき 【定員】 20名
 【内容】 水慣れから浮き、パタ足の練習からスタートします。25Mの泳力がつくことを目標とした教室です。

ジュニア水泳ハイクラス2

【期間】 5/10~7/19 (毎週木曜日)
 【時間】 18:00~19:00 【対象】 25M以上泳げる小中学生
 【料金】 ￥6,000
 【申込方法】 ネット・はがき 【定員】 15名
 【内容】 クロールのフォームを矯正し、平泳ぎ、背泳ぎの習得を目標とした教室です。もっと上手になりたいという方のステップアップ教室です!

大人向け教室

	火		木		土
10:00					ニュー スポーツ教室
11:00	骨盤体操	水中ウォーキング	YOGA	初心者水泳	フットサル
12:00					
13:00	アクアビクス				
14:00	やさしい エアロビクス	シニア水泳1	シニア水泳2		ティーボール
18:00	ZUMBA				
19:00	ボクシング エクササイズ	成人水泳1	ビーチボール バレー	成人水泳2	プライベート レッスン

水中ウォーキング

【期間】 5/8~7/10 (毎週火曜日)

【時間】 11:00~12:00 【対象】 一般

【料金】 ￥6,000

【申込方法】 ネット・はがき・窓口 【定員】 20名

【内容】 泳げないけど、水の中で運動してみたい方におススメです！膝や腰に負担をかけず身体を動かしませんか？

シニア水泳1

【期間】 5/8~7/10 (毎週火曜日)

【時間】 14:00~15:00 【対象】 60歳以上の男女

【料金】 ￥6,000

【申込方法】 ネット・はがき・窓口 【定員】 20名

【内容】 身体に負担をかけず無理の無いよう水泳の練習をする教室です。お客様に合ったレベルで練習できます！

成人水泳1

【期間】 5/8~7/10 (毎週火曜日)

【時間】 19:00~20:00 【対象】 一般

【料金】 ￥6,000

【申込方法】 ネット・はがき・窓口 【定員】 20名

【内容】 身体に負担をかけず無理の無いよう水泳の練習をする教室です。お客様に合ったレベルで練習できます！

アクアビクス

【期間】 5/8~7/10 (毎週火曜日)

【時間】 13:00~14:00 【対象】 一般女性

【料金】 ￥6,000

【申込方法】 ネット・はがき・窓口 【定員】 20名

【内容】 音楽に合わせて水の中で身体を動かす教室です！膝や腰にあまり負担をかけたくないお客様におススメです☆

シニア水泳2

【期間】 5/10~7/19 (毎週木曜日)

【時間】 14:00~15:00 【対象】 60歳以上の男女

【料金】 ￥6,000

【申込方法】 ネット・はがき・窓口 【定員】 20名

【内容】 身体に負担をかけず無理の無いよう水泳の練習をする教室です。お客様に合ったレベルで練習できます！

成人水泳2

【期間】 5/10~7/19 (毎週木曜日)

【時間】 19:00~20:00 【対象】 一般

【料金】 ￥6,000

【申込方法】 ネット・はがき・窓口 【定員】 20名

【内容】 身体に負担をかけず無理の無いよう水泳の練習をする教室です。お客様に合ったレベルで練習できます！

初心者水泳

【期間】 5/10~7/19 (毎週木曜日)

【時間】 11:00~12:00 【対象】 一般

【料金】 ￥6,000

【申込方法】 ネット・はがき・窓口 【定員】 20名

【内容】 水慣れ・バタ足・息継ぎなどを練習後クロールで25Mの泳力をつけることを目的とした教室です♪

骨盤体操

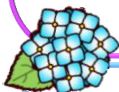
【期間】 5/8~7/10 (毎週火曜日)

【時間】 10:45~11:45 【対象】 一般

【料金】 ¥5,200

【申込方法】 ネット・はがき 【定員】 40名

【内容】 骨盤の歪みを調整して、身体の代謝をアップさせましょう！全身のバランスをよくすることを目的とした教室です☆



ボクシングエクササイズ

【期間】 5/8~7/10 (毎週火曜日)

【時間】 19:30~20:30 【対象】 一般

【料金】 ¥5,200

【申込方法】 ネット・はがき 【定員】 30名

【内容】 ボクシングの基本動作を音楽にのって楽しくストレス発散♪全身運動で身体を引き締めましょう☆



プライベートレッスン(水泳)

【期間】 5/12~6/30 (毎週土曜日)

【時間】 18:00~20:00 【対象】 一般・中学生

【料金】 ¥700 【講師】

【申込方法】 電話・窓口 【定員】 4名

【内容】 A⇒18:00~ B⇒18:30~
C⇒19:00~ D⇒19:30~

※1週間前AM9:00より受付開始

教室当日に参加料金のお支払いと、申込用紙の記入をして下さい。
手続きを行うため開始時間より、少し早めにお越しください。

1レッスン20分のマンツーマン指導です☆
土曜日しか通えない方におススメ！

やさしいエアロビクス

【期間】 5/8~7/10 (毎週火曜日)

【時間】 13:45~14:45 【対象】 一般

【料金】 ¥5,200

【申込方法】 ネット・はがき【定員】 30名

【内容】 音楽に合わせての全身運動です。
体全体をシェイプアップすることを目的とした教室です♪



YOGA

【期間】 5/10~7/12 (毎週木曜日)

【時間】 10:45~11:45 【対象】 一般

【料金】 ¥5,200

【申込方法】 ネット・はがき 【定員】 30名

【内容】 呼吸に合わせて、ゆっくりポーズを行うことで身体の代謝をアップさせましょう！心と体のバランスを整えることを目的とした教室です☆



ZUMBA

【期間】 5/8~7/10 (毎週火曜日)

【時間】 18:00~19:00 【対象】 一般

【料金】 ¥5,200

【申込方法】 ネット・はがき 【定員】 30名

【内容】 ポップな曲に合わせて楽しく身体を動かしませんか♪
全身運動で身体を引き締めましょう☆



ビーチボールバレー

【期間】 5/10~7/12 (毎週木曜日)

【時間】 19:00~20:30 【対象】 一般

【料金】 ¥5,200

【申込方法】 ネット・はがき 【定員】 20名

【内容】 海やプールなどでおなじみの、ビーチボールを使った、バドミントンコートで行うバレーボールです！



ニュースポーツ教室

【期間】 5/12~6/9 (毎週土曜日)

【時間】 10:00~11:00 【対象】 障がい者

【料金】 無料

【申込方法】 窓口 【定員】 5名

【内容】 いつまでもできるニュースポーツを取り入れながら行う楽しい教室です♪

詳細は裏面にてご確認ください♪