



平成30年度 守山スポーツセンター

# 第2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】 9/4~11/6 (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】 9/4~11/6 (毎週火曜日)

【時間】 17:00~18:00 【対象】 小学生

【申込方法】 ネット・はがき 【定員】 20名

【料金】 ￥6,000

【内容】 水慣れから浮き、バ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】 9/4~11/6 (毎週火曜日)

【時間】 18:00~19:00 【対象】 25M以上泳げる小中学生

【申込方法】 ネット・はがき 【定員】 15名

【料金】 ￥6,000

【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】 9/5~11/7 (毎週水曜日)

【時間】 16:30~17:30 【対象】 小学生

【申込方法】 ネット・はがき 【定員】 20名

【料金】 ￥5,200

【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】 9/5~11/7 (毎週水曜日)

【時間】 17:30~18:30 【対象】 小学生

【申込方法】 ネット・はがき 【定員】 20名

【料金】 ￥5,200

【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】 9/6~11/8 (毎週木曜日)

【時間】 10:15~11:00 【対象】 満2歳~未就学児とその保護者

【申込方法】 ネット・はがき 【定員】 12組

【料金】 ￥6,000

【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ことから始めましょう♪

### 幼児水泳2

【期間】 9/6~11/8 (毎週木曜日)

【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2

【期間】 9/6~11/8 (毎週木曜日)

【時間】 17:00~18:00 【対象】 小学生

【申込方法】 ネット・はがき 【定員】 20名

【料金】 ￥6,000

【内容】 水慣れから浮き、バ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】 9/6~11/8 (毎週木曜日)

【時間】 18:00~19:00 【対象】 25M以上泳げる小中学生

【申込方法】 ネット・はがき 【定員】 15名

【料金】 ￥6,000

【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	アクアビクス				
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

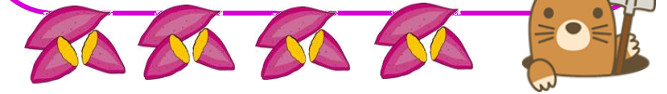
【期間】 9/4~11/6 (毎週火曜日)

【時間】 11:00~12:00 【対象】 一般

【申込方法】 ネット・はがき・窓口 【定員】 20名

【料金】 ￥6,000

【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？



## アクアビクス

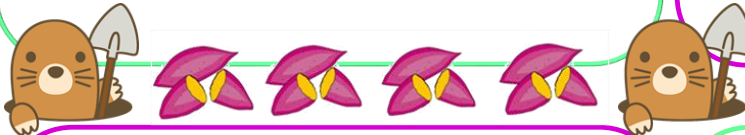
【期間】 9/4~11/6 (毎週火曜日)

【時間】 13:00~14:00 【対象】 一般女性

【申込方法】 ネット・はがき・窓口 【定員】 20名

【料金】 ￥6,000

【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1

【期間】 9/4~11/6 (毎週火曜日)

【時間】 14:00~15:00 【対象】 60歳以上の男女

【申込方法】 ネット・はがき・窓口 【定員】 20名

【料金】 ￥6,000

【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

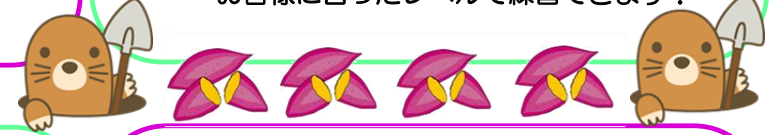
【期間】 9/4~11/6 (毎週火曜日)

【時間】 19:00~20:00 【対象】 一般

【申込方法】 ネット・はがき・窓口 【定員】 20名

【料金】 ￥6,000

【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】 9/6~11/8 (毎週木曜日)

【時間】 11:00~12:00 【対象】 一般

【申込方法】 ネット・はがき・窓口 【定員】 20名

【料金】 ￥6,000

【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♪

## シニア水泳2

【期間】 9/6~11/8 (毎週木曜日)

【時間】 14:00~15:00 【対象】 60歳以上の男女

【申込方法】 ネット・はがき・窓口 【定員】 20名

【料金】 ￥6,000

【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】 9/6~11/8 (毎週木曜日)

【時間】 19:00~20:00 【対象】 一般

【申込方法】 ネット・はがき・窓口 【定員】 20名

【料金】 ￥6,000

【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！



## 骨盤体操

【期間】 9/4~11/6 (毎週火曜日)

【時間】 10:45~11:45 【対象】 一般

【申込方法】 ネット・はがき 【定員】 40名

【料金】 ￥5,200

【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☆

## やさしいエアロビクス

【期間】 9/4~11/6 (毎週火曜日)

【時間】 13:45~14:45 【対象】 一般

【申込方法】 ネット・はがき【定員】 30名

【料金】 ￥5,200

【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♪

## ZUMBA

【期間】 9/4~11/6 (毎週火曜日)

【時間】 18:00~19:00 【対象】 一般

【申込方法】 ネット・はがき 【定員】 30名

【料金】 ￥5,200

【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☆

## ボクシングエクササイズ

【期間】 9/4~11/6 (毎週火曜日)

【時間】 19:30~20:30 【対象】 一般

【申込方法】 ネット・はがき 【定員】 30名

【料金】 ￥5,200

【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☆

## YOGA

【期間】 9/6~11/8 (毎週木曜日)

【時間】 10:45~11:45 【対象】 一般

【申込方法】 ネット・はがき 【定員】 30名

【料金】 ￥5,200

【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☆

## ビーチボールバレー

【期間】 9/6~11/15 (毎週木曜日)

【時間】 19:00~20:30 【対象】 一般

【申込方法】 ネット・はがき【定員】 20名

【料金】 ￥5,200

【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！

## プライベートレッスン(水泳)

【期間】 9/8~10/27 (毎週土曜日)

【料金】 ￥700

【時間】 18:00~20:00 【対象】 一般・中学生

【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！



## ~・7/1(日)申込開始~

※ネットからのお申込みは「電子申請システム」で検索  
※期間中にお支払いが無くご連絡が取れない場合は、

**キャンセル扱い**となりますのでご注意ください。

原則として一度納入された受講料は

**返金することは出来ません。**

予めご了承ください。

※8/8(水)11:00~守山scエントランスロビーにて公開抽選いたします。

※金曜日は休館日です。