



令和元年度 守山スポーツセンター 第2期 定期教室



参加者募集!!!



子ども向けの教室



ジュニアスイミングB1

【期間】 9/3～11/12 (毎週火曜日)
 【時間】 18:00～19:00 【対象】 小・中学生
 【申込方法】 ネットはがき 【定員】 15名
 【料金】 ￥6,000
 【内容】 ジュニアAの教室からさらに上手になりたい
 25m以上泳ぎたいクロール以外の泳ぎを
 練習するクラスです★

幼児水泳1

【期間】 9/3～11/12 (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
 にピッタリの教室です★

チアダンス1

【期間】 9/4～11/6 (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】 音に合わせて楽しくダンス♪
 チアリーディングの基礎から練習します。
 ★低学年のお子様向けです。

ジュニアスイミングA1

【期間】 9/3～11/12 (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→バタ足→クロール→12.5m→25mと
 段階を踏んだクラス分けて目標達成を
 目指すクラスです★

チアダンス2

【期間】 9/4～11/6 (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】 音に合わせて楽しくダンス♪
 チアリーディングの基礎から練習します。
 ★高学年のお子様向けです。

子ども向けの教室 & スケジュール

	火	水	木
10:15			おやこでプール (10:15~11:00)
16:00	幼児水泳1 (16:00~17:00)	チアダンス1 (16:30~17:30)	幼児水泳2 (16:00~17:00)
17:00	ジュニアスイミングA1 (17:00~18:00)	チアダンス2 (17:30~18:30)	ジュニアスイミングA2 (17:00~18:00)
18:00	ジュニアスイミングB1 (18:00~19:00)		ジュニアスイミングA3 (18:00~19:00)
19:00			ジュニアスイミングB2 (19:00~20:00)

おやこでプール

【期間】 9/5~11/7 (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
 【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対話を通じ
 水慣れ親しむことを目的とした教室です★

幼児水泳2

【期間】 9/5~11/7 (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
 ピッタリな教室です★

ジュニアスイミングA2

【期間】 9/5~11/7 (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→バタ足→クロール→12.5m→25mと
 段階を踏んだクラス分けて目標達成を
 目指すクラスです★

ジュニアスイミングA3

【期間】 9/5~11/7 (毎週木曜日)
 【時間】 18:00~19:00 【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→バタ足→クロール→12.5m→25mと
 段階を踏んだクラス分けて目標達成を
 目指すクラスです★

ジュニアスイミングB2

【期間】 9/5~11/7 (毎週木曜日)
 【時間】 19:00~20:00 【対象】 小中学生
 【申込方法】 ネットはがき 【定員】 15名
 【料金】 ¥6,000
 【内容】 ジュニアAの教室からさらに上手になりたい
 25m以上泳ぎたいクロール以外の泳ぎを
 練習するクラスです★



大人向けの教室



	火		木		土
10:00					ニュースポーツ教室 (10:00~11:00)
11:00	骨盤体操 (10:45~11:45)	アクアウォーキング (11:00~12:00)	YOGA (10:45~11:45)	アクアエクササイズ (11:00~12:00)	理論と実践 整形外科 (11:00~12:00)
12:00			目指せ25m!! (12:00~13:00)		
13:00	アクアピクス (13:00~14:00)				理論と実践 研究者 (13:00~14:00)
14:00	やさしいエアロピクス (13:45~14:45)	シニアスイミング1 (14:00~15:00)	シニアスイミング2 (14:00~15:00)		
18:00	ZUMBA (18:00~19:00)				プライベートレッスン (A-18:00~ E-18:30~ C-19:00~ D-19:30~)
19:00	ボクシングエクササイズ (19:30~20:30)	一般水泳 (19:00~20:00)	ビーチボールパレー (19:00~20:30)		

アクアピクス

【期間】 9/3~11/12 (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種かす
教室です。用泰必要にあまり負担を
かけたくないお客様におススメです★

シニアスイミング1

【期間】 9/3~11/12 (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に
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!

アクアエクササイズ

【期間】 9/5~11/7 (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】 日頃の運動不足解消などを目的に水の中で
身体種かす教室です★
水中での負担を利用して楽しくトレーニング♪

一般水泳

【期間】 9/3~11/12 (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に無理のないように
幅広いレベルの練習ができます★

目指せ25m!!

【期間】 9/5~11/7 (毎週木曜日)

【時間】 12:00~13:00 【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】 水泳の基礎から一緒に25mを
目指していきましょう♪

シニアスイミング2

【期間】 9/5~11/7 (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に
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】 9/3～11/12 (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】 骨盤の歪みを矯正して、身体の代償性
アップさせよう!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】 9/3～11/12 (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】 9/3～11/12 (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
身体動かしましょう★
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】 9/3～11/12 (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
音楽に合わせ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】 9/5～11/7 (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
体の代償性をアップさせよう!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】 9/5～11/14 (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】 9/7～10/26 (毎週土曜日)

【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

【料金】 ¥700

【内容】 A⇒18:00～ B⇒18:30～

C⇒19:00～ D⇒19:30～

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!



*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ください。

*手続きを行なった開始時間より

少し早めにお越しください。

～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。