



令和元年度 守山スポーツセンター

第3期 定期教室

参加者募集!!!

子ども向けの教室



幼児水泳1

【期間】 1/7～3/17 (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★

ジュニアスイミングA1

【期間】 1/7～3/17 (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で目標達成を
目指すクラスです★

ジュニアスイミングB1

【期間】 1/7～3/17 (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★

チアダンス1

【期間】 1/8～3/11 (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。

チアダンス2

【期間】 1/8～3/11 (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】 1/9~3/12 (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】 1/9~3/12 (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】 1/9~3/12 (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】 1/9~3/12 (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】 1/9~3/12 (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					
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)	
12:00			目指せ25m!! (12:00~13:00)		
13:00	アクアピクス (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~ G~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)	ビーチボールバレー (19:00~20:30)		

アクアウォーキング

【期間】 1/7~3/17 (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。丁寧に負担をかけず身体を動かしますか？

アクアピクス

【期間】 1/7~3/17 (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。丁寧に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】 1/7~3/17 (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】 1/9~3/12 (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を動かす教室です。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】 1/7~3/17 (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】 1/9~3/12 (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】 1/9~3/12 (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】 1/7～3/17 (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、身体の代詞をアップさせよう!全身のバランスをよくすることを旨とした教室です★

やさしいエアロビクス

【期間】 1/7～3/17 (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】 1/7～3/17 (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てみませんか♪
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】 1/7～3/17 (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】 1/9～3/12 (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詞をアップさせよう!心と体のバランスを整えることを旨とした教室です★

ビーチボールバレー

【期間】 1/9～3/12 (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】 1/11～2/29 (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。

～11/2 (土) 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。

*12/3 (火) 11:00～守山S(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。