

# 令和2年度 守山スポーツセンター

## 第3期 定期教室

### 参加者募集!!!



#### 幼児水泳1

【期間】 1/12～3/23 (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 (全10回)

【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】 1/12～3/23 (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】 30名

【料金】 ¥6,000 (全10回)

【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】 1/12～3/23 (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 (全10回)

【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☆

#### おやこでプール

【期間】 1/7～3/18 (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 (全10回)

【内容】 水の中で親子のふれあいとお話を通じ  
水に慣れ親しまふことを目的とした教室です☆

#### 幼児水泳2

【期間】 1/7～3/18 (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 (全10回)

【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☆

# こども向けの教室 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 (16:45~17:45)	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 (17:45~18:45)	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)

## ジュニアスイミングA2

【期間】 1/7~3/18 (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】 30名  
 【料金】 ¥6,000 (全10回)  
 【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】 1/7~3/18 (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】 30名  
 【料金】 ¥6,000 (全10回)  
 【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】 1/7~3/18 (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 (全10回)  
 【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】 1/13~3/17 (毎週水曜日)  
 【時間】 16:45~17:45 【対象】 小学生  
 【申込方法】 ネット・はがき 【定員】 20名  
 【料金】 ¥5,200 (全10回)  
 【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】 1/13~3/17 (毎週水曜日)  
 【時間】 17:45~18:45 【対象】 小学生  
 【申込方法】 ネット・はがき 【定員】 20名  
 【料金】 ¥5,200 (全10回)  
 【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。





## アクアウォーキング

【期間】 1/12～3/23 (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 (全10回)

【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すか？

## シニアスイミング1

【期間】 1/12～3/23 (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 (全10回)

【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！

## アクアピクス

【期間】 1/12～3/23 (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 (全10回)

【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☆

## 一般水泳

【期間】 1/12～3/23 (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 (全10回)

【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☆

## アクアエクササイズ

【期間】 1/7～3/18 (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 (全10回)

【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♪

## 目指せ25m!!

【期間】 1/7～3/18 (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 (全10回)

【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】 1/7～3/18 (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 (全10回)

【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！

## プライベートレッスン(水泳)

【期間】 1/9～2/27 (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 (全8回)

【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。

# 大人向け教室 スケジュール

	火		木		土	
10:00						フットサル (10:30~12:00)
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)	ハンドテニス (10:30~12:00)	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)					
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)		プライベートレッスン (A-18:00~/ B-18:30~/ C-19:00~/ D-19:30~)	

## 骨盤体操

【期間】 1/12~3/23 (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 (全10回)

【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!全身のバランスをよくすることを目的とした教室です☆

## やさしいエアロピクス

【期間】 1/12~3/23 (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 (全10回)

【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】 1/12~3/23 (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 (全10回)

【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☆

## ボクシングエクササイズ

【期間】 1/12~3/23 (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 (全10回)

【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☆

## YOGA

【期間】 1/7~3/18 (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 (全10回)

【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!心と体のバランスを整えることを目的とした教室です☆







## バウンドテニス

【期間】 1/9～3/13 (毎週土曜日)

【時間】 9:30～12:00 【対象】 一般

【申込方法】 はがき・窓口 【定員】 30名

【料金】 ¥4,200 (全8回)

【内容】 年齢を問わず誰でも気軽にできるスポーツです。  
初心者や還暦を迎えてからでもはじかれ  
すぐに楽しめます★



## ビーチボールバレー

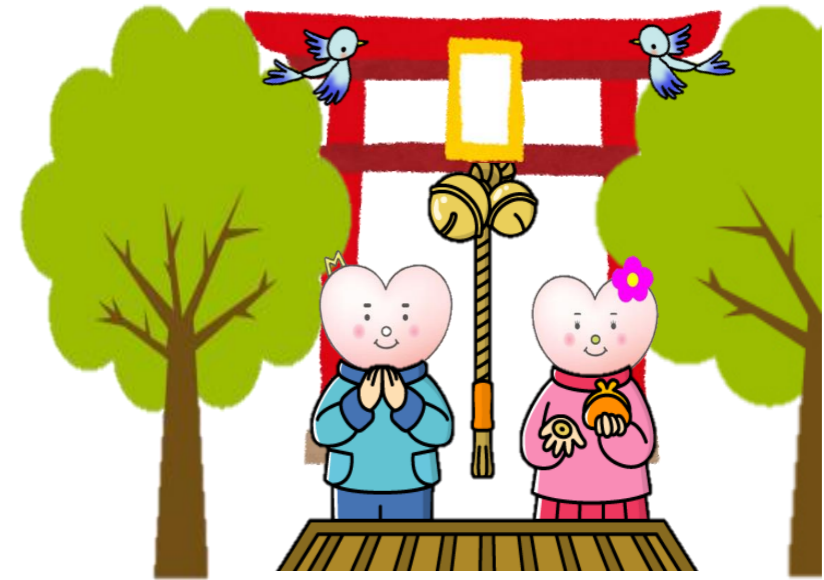
【期間】 1/7～3/18 (毎週木曜日)

【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 (全10回)

【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!



～・ 11/1 (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
- \*同一教室への重複した申し込みは無効とさせていただきます。
- \*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。
- \*詳しくは裏面にてご確認ください。
- \*12/8 (火) 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。

