

第1期 定期教室 参加者募集!!!



こども向けの教室

	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)

幼児水泳1

【期間】 5/11~7/13 (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】 5/11~7/13 (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
 【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】 5/11~7/13 (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】 5/12~7/14 (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
 【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】 5/12~7/14 (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
 【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。

おやこでプール

【期間】 5/13~7/29 (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
 水に慣れ親しむことを目的とした教室です★

幼児水泳2

【期間】 5/13~7/29 (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★

ジュニアスイミングA2

【期間】 5/13~7/29 (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
 【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A3

【期間】 5/13~7/29 (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
 【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B2

【期間】 5/13~7/29 (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★

成人向けの教室

	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)
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~ B-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/バレー (19:00~20:30)

アクアウォーキング

【期間】 5/11~7/13 (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! 必要に負担をかけず身体を動かしてみませんか?

アクアピクス

【期間】 5/11~7/13 (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! 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】 5/11~7/13 (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な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!

一般水泳

【期間】 5/11~7/13 (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】 5/13~7/29 (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!

目指せ25m!!

【期間】 5/13~7/29 (毎週木曜日)
 【時間】 12:00~13:00 【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】 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】 5/13~7/29 (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な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】 5/15~7/3 (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
 教室当日に参加料のお支払い
 申込用紙の記入をして下さい。
 *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。



骨盤体操

【期間】 5/11～7/13 (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、身体の代償性アップさせましょう!全身のバランスをよくすることを指した教室です★

やさしいエアロビクス

【期間】 5/11～7/13 (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】 5/11～7/13 (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】 5/11～7/13 (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】 5/13～7/15 (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アップさせましょう!心と体のバランスを整えることを指した教室です★

ビーチボールバレー

【期間】 5/13～7/15 (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!

バウンドテニス

【期間】 5/15～7/3 (毎週土曜日)
【時間】 9:30～12:00 【対象】 一般
【申込方法】 窓口はがき 【定員】 30名
【料金】 ¥4,200
【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始められすぐに楽しめます★

フライングディスク

【期間】 5/17～3/14 (毎週月曜日)
【時間】 18:00～19:30 【対象】 障がい者
【申込方法】 窓口はがき 【定員】 20名
【料金】 無料
【内容】 障がい者の方でも簡単に参加できるディスクの投げ方や取り方を練習し気軽に運動ができる教室です★

～・3/1 (月) 申込開始～

- ※往復はがきでお申込みについては4/12 (月) 必着となりますので、期間中に余裕を持ってお申込みください。
- ※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。

- ※4/13 (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。

