

令和3年度 守山スポーツセンター

第3期 定期教室

参加者募集!!!

こども向けの教室

幼児水泳1

【期間】 1/11～3/15 (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】 1/11～3/15 (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】 1/11～3/15 (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★

チアダンス1

【期間】 1/12～3/23 (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】 1/12～3/23 (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。

おやこでプール

【期間】 1/13～3/17 (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 (全10回)
【内容】 水の中で親子のふれあいとお話を通じ
水に慣れ親しむことを目的とした教室です★

幼児水泳2

【期間】 1/13～3/17 (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★

ジュニアスイミングB2

【期間】 1/13～3/17 (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★

ジュニアスイミングA2

【期間】 1/13～3/17 (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】 1/13～3/17 (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で目標達成を
目指すクラスです★

成人向けの 教室(プール)

アクアウォーキング

【期間】 1/11～3/15 (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! 姿勢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】 1/11～3/15 (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!

アクアビクス

【期間】 1/11～3/15 (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! 姿勢や腰に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】 1/11～3/15 (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無理の無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】 1/13～3/17 (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】 1/13～3/17 (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】 1/13～3/17 (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】 1/15～3/5 (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。

～・11/1(月) 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て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。
 ※12/7(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。
 また、コロナウイルス感染症の対策として
 状況により公開抽選を行わない場合がございます。
 ※金曜日は休館日です。



全ての教室スケジュール

	火	水	木	土
9:30				
10:00			おやこでプール (10:15~11:00)	バウンドテニス (9:30~12:00)
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)	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				理論と実践(研究者) (13:00~14:00)
14:00	やさしい エアロビクス (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)	
16:00	幼児水泳1 (16:00~17:00)		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)	ジュニアスイミングA2 (17:00~18:00)	
18:00	ZUMBA (18:00~19:00)	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		一般水泳 (19:00~20:00)	ジュニア スイミングB2 (19:00~20:00)	プライベートレッスン (A~18:00~ / B~18:30~ C~19:00~ / D~19:30~)
20:30	ボクシング エクササイズ (19:30~20:30)		ビーチボール バレー (19:00~20:30)	

成人向けの 教室(陸上)

骨盤体操

【期間】 1/11~3/15 (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
 アップさせましょう!全身のバランスを
 よくすることを目指した教室です★

やさしいエアロビクス

【期間】 1/11~3/15 (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】 1/11~3/15 (毎週火曜日)
 【時間】 18:00~18:50 【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】 1/11~3/15 (毎週火曜日)
 【時間】 19:00~19:50 【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♪

YOGA

【期間】 1/13~3/17 (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う!心と体の
 バランスを整えることを目指した教室です★

ビーチボールバレー

【期間】 1/13~3/24 (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!

バウンドテニス

【期間】 1/8~3/26 (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
 はじめるだけですぐに楽しめます★