

守スポ定期教室

追加募集中

大人向けの教室



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。腰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】 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。音楽や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☆

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に無理のないように幅広いレベルの練習ができます☆

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！

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】 ネットはがき窓口 【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！

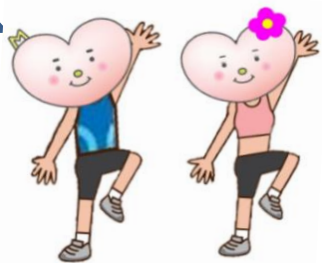
パウンドテニス

【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。初心者や還暦を近えてからでもはじめるだけで楽しめます☆



寺スポ定期教室 追加募集集中

子ども向けの教室



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。

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★

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
 水に慣れ親しむことを目的とした教室です★

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★

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★

受付は、先着順となります。

上記の教室ご参加希望の方は、お早めに受付にて

お支払手続きを行って下さい。

