

令和4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】 1/10～3/14 (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】 1/10～3/14 (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】 1/10～3/14 (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】 1/11～3/15 (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】 1/11～3/15 (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】 1/12～3/23 (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】 1/12～3/23 (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】 1/12～3/23 (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】 1/12～3/23 (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】 1/12～3/23 (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)

アクアビクス

【期間】 1/16～3/20 (毎週月曜日)
 【時間】 19:00～20:00 【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。必要にあまり
 負担をかけたくないお客様におすすめです★

アクアウォーキング

【期間】 1/10～3/14 (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
 みたい方におすすめです。必要に
 負担をかけず身体を動かします★

シニアスイミング1

【期間】 1/10～3/14 (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】 1/10～3/14 (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。必要にあまり
 負担をかけたくないお客様におすすめです★

一般水泳

【期間】 1/10～3/14 (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】 1/12～3/23 (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】 1/12～3/23 (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】 1/12～3/23 (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】 1/14～3/11 (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すすめ!

※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。



成人向けの 教室(陸上)

骨盤体操

【期間】 1/10～3/14 (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】 1/10～3/14 (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】 1/10～3/14 (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】 1/10～3/14 (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
 音楽に合わせて楽しくストレス発散♪

YOGA

【期間】 1/12～3/23 (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】 1/12～3/23 (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!

HIIT

【期間】 1/12～3/23 (毎週木曜日)
 【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】 短時間で心肺機能の強化・筋力アップ
 やシェイプアップ効果のある
 高強度の教室です。

～・11/1(火) 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なり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。
- ※詳しくは裏面にございます。
- ※12/13(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。
 また、コロナウィ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もございます。
- ※金曜日は休館日です。

