

守スポ定期教室

# 追加募集集中

## 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。音楽や必要に負担をかけたくないお客様におススメです★

## 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ススメです。音楽や必要に負担をかけず身体を動かしてみませんか？

## 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。音楽や必要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】 1/10～3/14 (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】 1/12～3/23 (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】 1/13～3/17 (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！



# 寺スポ定期教室 追加募集集中

## 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♪

## 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】 はがき窓口 【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★

## 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。

## 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!

**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。**

