

第1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】 5/9～7/11 (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】 16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

チアダンス1

【期間】 5/10～7/12 (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♪
 チアリーダーディングの基礎から練習します

幼児水泳2

【期間】 5/11～7/13 (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】 16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

ジュニアスイミングA1

【期間】 5/9～7/11 (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】 35名
 【料金】 ￥6,000
 【内容】 水慣れ→バタ足→クロール
 →12.5m→25mと

チアダンス2

【期間】 5/10～7/12 (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♪
 チアリーダーディングの基礎から練習します

ジュニアスイミングA2

【期間】 5/11～7/13 (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】 35名
 【料金】 ￥6,000
 【内容】 水慣れ→バタ足→クロール
 →12.5m→25mと

ジュニアスイミングB1

【期間】 5/9～7/11 (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】 20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

おやこでプール

【期間】 5/11～7/13 (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】 15組
 【料金】 ￥6,000
 【内容】 水の中で親子のふれあいと対話を通

ジュニアスイミングB2

【期間】 5/11～7/13 (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】 20名
 【料金】 ￥6,000
 【内容】 ジュニアAの教室からさらに上手くなり

成人向けの教室

アクアビクス1

【期間】 5/8～7/10 (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
 【内容】 音楽に合わせて水の中で身体を動かす

アクアウォーキング

【期間】 5/9～7/11 (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

アクアビクス2

【期間】 5/9～7/11 (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

シニアスイミング1

【期間】 5/9～7/11 (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

一般水泳

【期間】 5/9～7/11 (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】 身体に負荷をかけずに無理のないよう

アクアエクササイズ

【期間】 5/11～7/13 (毎週木曜日)
 【時間】 11:00～12:00 【対象】 一般男女
 【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

目指せ25m！！

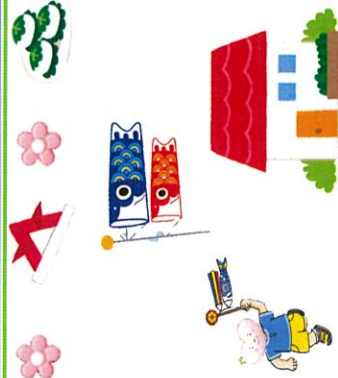
【期間】 5/11～7/13 (毎週木曜日)
 【時間】 12:00～13:00 【対象】 60歳以上の男女
 【申込方法】 ネット・はがき・窓口 【定員】 20名
 【料金】 ￥6,000

シニアスイミング2

【期間】 5/11～7/13 (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

プライベートレッスン(水泳)

【期間】 5/13～7/1 (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～
 ※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



バウンディング

【期間】 5/11～6/29 (毎週木曜日)
 【時間】 10:30～12:00 【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。

骨盤体操

【期間】 5/9～7/11 (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、身体の代償を

やさしいエアロビクス

【期間】 5/9～7/11 (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。
 全体をシェイプアップすることを

ZUMBA

【期間】 5/9～7/11 (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

ボクシングエクササイズ

【期間】 5/9～7/11 (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

YOGA

【期間】 5/11～7/13 (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

ビーチボールバレー

【期間】 5/11～7/13 (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

フライングディスク

【期間】 5/15～3/11 (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
 ディスクの投げ方や取り方を練習し

HIT

【期間】 5/11～7/13 (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
 【内容】 短時間で心肺機能の強化・筋力アップ

～・3/1(水) 申込開始・～
 ※往復はがきでお申込みについては4/10(月) 必着となりますので、
 期間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。

