

# 守スポ定期教室

# 追加募集

## 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  
【料金】 ¥6,000  
【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！膝や腰に負担をかけず体を動かしませんか？

## アクアビクス1

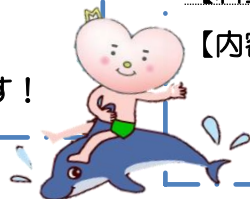
【期間】 5/8~7/10 (毎週月曜日)  
【時間】 19:00~20:00 【対象】 一般女性  
【料金】 ¥6,000  
【内容】 音楽に合わせて水の中で身体を動かす教室です！膝や腰にあまり負担をかけたくないお客様におすすめです☆

## 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  
【料金】 ¥6,000  
【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！

## 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  
【料金】 ¥6,000  
【内容】 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☆



## 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  
【料金】 ¥6,000  
【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♪

## めざせ25m!!

【期間】 5/11~7/13 (毎週木曜日)  
【時間】 12:00~13:00 【対象】 一般  
【料金】 ¥6,000  
【内容】 水泳の基礎から一緒に25mを目指していきましょう♪

## バウンドテニス

【期間】 5/11~6/29 (毎週木曜日)  
【時間】 9:00~12:00 【対象】 一般  
【料金】 ¥4,200  
【内容】 年齢を問わずだれ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始められすぐに楽しめます★

## 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  
【料金】 ¥5,200  
【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。  
★高学年のお子さま向けです。

## 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  
【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、バドミントンコートで

## HIIT

【期間】 5/11~7/13 (毎週木曜日)  
【時間】 19:30~20:30 【対象】 一般  
【料金】 ¥5,200  
【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！

**受付は、先着順です。**

**お支払と申込書の記入を行って下さい！**

