

# 守山スポ定期教室

# 追加募集

## シニアスイミング1

【期間】 1/9~3/12 (毎週火曜日)  
【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！

## シニアスイミング2

【期間】 1/11~3/14 (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！

## アクアピクス1

【期間】 1/15~3/25 (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☆

## 一般水泳

【期間】 1/9~3/12 (毎週火曜日)  
【時間】 19:00~20:00  
【対象】 一般  
【料金】 ¥6,000  
【内容】 体に負荷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】 1/11~3/14 (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☆水中での負荷を利用して楽しくトレーニング♪

## めざせ25m!!

【期間】 1/11~3/14 (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♪



## おやこでプール

【期間】 1/11~3/14 (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  
【料金】 ¥6,000  
【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。

## チアダンス2

【期間】 1/10~3/13 (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】 1/11~3/14 (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行うバレーボールです！

## HIIT

【期間】 1/11~3/14 (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！

## アクアウォーキング

【期間】 1/9~3/12 (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？

## ジュニアスイミングB2

【期間】 1/11~3/14 (毎週木曜日)  
【時間】 19:00~20:00 【対象】 一般  
【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・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、先着順です。

# 守山スポーツセンター受付まで

