

守スポ定期教室

追加募集

おやこでプール

【期間】 5/9~7/11 (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。

ジュニアスイミングB1

【期間】 5/14~7/16 (毎週火曜日)
 【時間】 18:00~19:00
 【対象】 小・中学生
 【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☆

ジュニアスイミングB2

【期間】 5/9~7/11 (毎週木曜日)
 【時間】 19:00~20:00
 【対象】 小・中学生
 【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☆

めざせ25m!!

【期間】 5/9~7/11 (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♪

シニアスイミング2

【期間】 5/9~7/11 (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。

一般水泳

【期間】 5/14~7/16 (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☆

アクアウォーキング

【期間】 5/14~7/16 (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身体を動かしません
 か？

チアダンス2

【期間】 5/8~7/10 (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】 5/9~7/11 (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

HIIT

【期間】 5/9~7/11 (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！

フラダンス

【期間】 5/9~7/11 (毎週木曜日)
 【時間】 18:00~19:00 【対象】 一般
 【料金】 ¥5,200
 【内容】 背筋を伸ばして踊るので、姿勢改善にも
 効果的です。心癒される音楽に合わせて
 リラックスして常に笑顔で踊りましょう！

バウンドテニス

【期間】 5/9~6/27 (毎週木曜日)
 【時間】 9:30~12:00 【対象】 一般
 【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。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★

受付は、先着順です。

守山スポーツセンター受付まで

