



# 守スポ定期教室 追加募集



**受付は、先着順です。**

**守山スポーツセンター受付まで**

## おやこでプール

【期間】 9/11～11/13 (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  
【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】 9/9～11/18 (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☆

## めざせ25m!!

【期間】 9/11～11/13 (毎週木曜日)  
【時間】 12:00～13:00  
【対象】 一般  
【料金】 ￥6,000  
【内容】 最も初歩的な教室です。水泳の基礎から一緒に25mを目指していきましょう♪

## 一般水泳

【期間】 9/9～11/18 (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☆

## シニアスイミング2

【期間】 9/11～11/13 (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。

## チアダンス1

【期間】 9/10～11/12 (毎週水曜日)  
【時間】 16:45～17:45 【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。

## チアダンス2

【期間】 9/10～11/12 (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。

## HIT

【期間】 9/11～11/13 (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！

## フラダンス

【期間】 9/11～11/13 (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！

## ZUMBA

【期間】 9/9～11/25 (毎週火曜日)  
【時間】 18:10～19:10 【対象】 一般  
【料金】 ￥5,200  
【内容】 ポップな曲に合わせて楽しく身体を動かしませんか♪全身運動で身体を引き締めましょう☆

## バウンドテニス

【期間】 9/11～10/30 (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ます。

## ビーチボールバレー

【期間】 9/11～12/4 (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！