



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】	1/8~3/12 (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A3

【期間】	1/8~3/12 (毎週木曜日)
【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 くなりたい・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】	1/8~3/12 (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】	1/13~3/17 (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☆

シニアスイミング2

【期間】	1/8~3/12 (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】	1/14~3/25 (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】	1/14~3/25 (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。

HIIT

【期間】	1/8~3/12 (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】	1/8~3/12 (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】	1/13~3/17 (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☆