

★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

ジュニアスイミングA3

【期間】 4/9~7/2 (毎週木曜日)
 【時間】 18:00~19:00
 【対象】 小学生
 【料金】 ￥7,200
 【内容】 水慣れ→バタ足→クロール
 →12.5m→25mと段階を踏んだクラス
 分けて目標達成を目指すクラスです☆

おやこでプール

【期間】 4/9~7/2 (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】 ￥7,200
 【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】 4/14~7/7 (毎週火曜日)
 【時間】 18:00~19:00
 【対象】 小・中学生
 【料金】 ￥7,200
 【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】 4/9~7/2 (毎週木曜日)
 【時間】 19:00~20:00
 【対象】 小・中学生
 【料金】 ￥7,200
 【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】 4/9~7/2 (毎週木曜日)
 【時間】 12:00~13:00
 【対象】 一般
 【料金】 ￥7,200
 【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♪

シニアスイミング2

【期間】 4/9~7/2 (毎週木曜日)
 【時間】 14:00~15:00
 【対象】 60歳以上
 【料金】 ￥7,200
 【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】 4/14~7/7 (毎週火曜日)
 【時間】 19:00~20:00
 【対象】 一般
 【料金】 ￥7,200
 【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☆

アクアビクス1

【期間】 4/13~7/6 (毎週月曜日)
 【時間】 19:00~20:00 【対象】 一般女性
 【料金】 ￥7,200
 【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☆

チャダンス1

【期間】 4/8~7/8 (毎週水曜日)
 【時間】 16:45~17:45 【対象】 小学生
 【料金】 ￥6,200 全12回
 【内容】 音に合わせて楽しくダンス♪
 チャリーディングの基礎から練習
 します。

バウンドテニス

【期間】 5/14~7/2 (毎週木曜日)
 【時間】 9:30~12:00 【対象】 一般
 【料金】 ￥4,200 全8回
 【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★

やさしいエアロビクス

【期間】 4/14~7/7 (毎週火曜日)
 【時間】 13:45~14:45 【対象】 一般
 【料金】 ￥6,200 全12回
 【内容】 音楽に合わせての全身運動です。
 体全体をシェイプアップすることを
 目的とした教室です♪

ビーチボールバレー

【期間】 4/9~7/2 (毎週木曜日)
 【時間】 19:00~20:30 【対象】 一般
 【料金】 ￥6,200 全12回
 【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!

HIT

【期間】 4/9~6/25 (毎週木曜日)
 【時間】 19:30~20:30 【対象】 一般
 【料金】 ￥6,200 全12回
 【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】 5/8~7/10 (毎週木曜日)
 【時間】 18:00~19:00 【対象】 一般
 【料金】 ￥6,200 全12回
 【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】 4/14~7/7 (毎週火曜日)
 【時間】 18:10~19:10 【対象】 一般
 【料金】 ￥6,200 全12回
 【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☆