



受付日 3月2日(土)～3月30日(土) 先着順 問い合わせ TEL. 683-2388

※電話・FAXでのお申し込みはできません。

■春休み短期水泳教室 ※休んだ場合の振替はありません。

キッズ・ジュニアスイミング・こども教室は午前9時30分より配布・受付

教室名	定員	期 間	時 間	対 象	内 容	受 講 料
キッズスイミング	8	3月25日(月)、26日(火)、 27日(水)、29日(金)	9:00 ～9:45	幼稚園児 (4歳以上) 小学生	水に親しむことから始め、次につなげられるよう丁寧に指導します。	4,800円 4,000円

■キッズスイミング(幼稚園児)〔4月～9月〕

キッズ・ジュニアスイミング・こども教室は午前9時30分より配布・受付

教室名	回数	定員	曜日	講 師	時 間	内 容	受 講 料
キッズスイミング	20	8	月	鈴 江	16:00～16:45	4歳以上(4月1日時点)の幼稚園児等を対象 丁寧に水の楽しみを指導し、水慣れを練習します。	36,000円
			月		17:00～17:45		
			火		16:00～16:45		
			火		17:00～17:45		
			水	16:15～17:00			
			水	17:15～18:00			
			金	増田(千)	17:00～17:45		
			土	澁 谷	10:15～11:00		
土	11:15～12:00						

■ジュニアスイミング(小学生)〔4月～9月〕

教室名	回数	定員	曜日	講 師	時 間	内 容	受 講 料	
ジュニアスイミング	20		月	澁 谷	16:15～17:00	1～3年生対象 背泳ぎ・クロールを目標に練習します。 水慣れをはじめ、キック練習から背泳ぎ・クロールを目標に練習します。	27,000円	
			火	増田(美)	16:00～16:45			
	18	13	土	増田(千)	13:40～14:25	1～3年生対象 3～6年生対象 3～5年生対象 1～3年生対象 1～2年生対象 3泳法(背泳ぎ・クロール・平泳ぎ)の基礎練習をします。	24,300円	
			月	増田(美)	17:00～17:45			
			月	増田(美)	18:00～18:45			
			土	増田(千)	14:40～15:25			
			火	増田(美)	17:00～17:45			
			水	増田健一郎	16:15～17:00			
	20	16	金	鈴 江	16:00～16:45	1～3年生対象 キック練習を含む基礎をはじめ 4泳法(背泳ぎ・クロール・平泳ぎ・バタフライ)の基礎練習をします。	27,000円	
			金	澁 谷	17:00～17:45			
土			澁 谷	16:15～17:00				
水			増田健一郎	17:15～18:00				
金			増田(千)	18:00～18:45				
土			宮下 広和	15:30～16:15				
16			12	土	asapopo			18:00～18:45
				火				18:00～18:45
15	10	土		11:15～12:00	1～3年生の小学生対象 背泳ぎ・クロールを目標に練習します。	20,250円		
		20	15	金	長谷川直紀		19:15～20:00	3～6年生の小学生対象 水慣れをはじめ、キック練習から背泳ぎ・クロールを目標に練習します。
		20	13	土	国 永		18:00～18:45	3～6年生の小学生対象 3泳法(背泳ぎ・クロール・平泳ぎ)の基礎練習をします。

■こども教室〔4月～9月〕

教室名	回数	定員	曜日	講 師	時 間	内 容	受 講 料
カンフー(キッズ・ジュニア)	20	10	土	西 勝	13:00～14:00	カンフーを通して礼儀を学んでもらいます。 スポーツとしてのカンフーで、身体能力の向上をはかります。 (4歳～小学生)	20,000円 (追加1名18,000円)
キッズスポーツ教室		15	土	宮下 広和	16:45～17:45	立つ・歩く・走る・跳ぶの運動の基礎を楽しみながら 正しく身につけるトレーニングに取り組みます! ボール・鉄棒・マットなど体育ベースの運動にもチャレンジできます。 キッズ(4歳～6歳未満就学児対象)/ジュニア(小学1～3年生)	22,000円 (追加1名21,000円)
ジュニアスポーツ教室			18:00～19:00				

■水泳教室〔4月～9月〕

大人水泳・フィットネス教室は午前11時より配布・受付

教室名	回数	定員	曜日	講 師	時 間	内 容	受 講 料	
大人水慣れ(土)	20	12	土	国 永	19:00～19:45	全く泳げない方を対象に、水慣れから始め、泳法の基本等を丁寧に指導していきます。	一般 28,000円 会員 14,000円	
大人水慣れ(火)			火	澁 谷	14:30～15:15			
初 級(月)			月	増田健一郎	11:15～12:00			
初 級(火)			火	宮下 広和	10:15～11:00			
4泳法(火)午前			火		11:15～12:00			
4泳法(火)午後			火		19:15～20:00			
4泳法(水)			水		10:15～11:00			
4泳法(金)			金	19:15～20:00				
平泳ぎ/バタフライ			月	増田健一郎	10:15～11:00			平泳ぎ、バタフライの基本から練習します。
個人メドレースイム			水	宮下 広和	11:15～12:00			レベルUPをはかるドリル練習を主に、個人メドレー100m完泳を目指して練習をします。
泳力アップスイム	16		水	asapopo	19:15～20:00	泳力向上を目的とし、クロールを中心に4泳法を練習します。	一般 22,400円/会員 11,200円	
フィントレーニング(火)	20	8	火	宮下 広和	12:15～13:00	フィン(足ひれ)でスイムキックのレベルアップ、体幹強化、心肺機能アップに取り組みます。	一般 29,000円/会員 14,500円	
フィントレーニング(水)			水		12:15～13:00			

■フィットネス教室〔4月～9月〕

教室名	回数	定員	曜日	講 師	時 間	内 容	受 講 料	
ベリーダンスエクササイズ	12	火	大野 留美	19:15～20:15	ベリーダンスには、様々なスタイルがありますが、ここでは無理のない動きで体の柔軟性や年齢に関係なく、自身のコンディションに合わせて楽しんでいただけます。	一般 19,000円 会員 9,500円		
ストレッチ&ヨガ	15	月	澁 谷	13:30～14:30	床に座り、足指先から下半身をほぐしていきます。 身体全体を整え、不調を改善していきましょう。			
バラエティーエアロ	20	12	水	Saru	19:30～20:30		年齢を問わず、楽しく軽い運動で心身をリフレッシュする事を目指します。	
美活コンディショニング			水	土岡 美紀	13:15～14:15		コンディショニングメソッドで呼吸と姿勢を整えて、いつまでも美しく若々しく、機能的に動ける身体を目指しましょう。	
いきいき姿勢からだづくり	15	金	Keiko	10:30～11:30	姿勢を整え血液の流れを良くし、元気で健康な体づくりを目指します。			
ハワイアンフラ	18	12	土	宮本 久恵	15:30～16:30		ハワイアンダンスの基礎から練習します。	
ボディメンテナンスヨガ			土	勝占公美子	19:15～20:15		体幹を中心にポーズを行うことで体の調子を整え、ストレスを解消し、元気な体をつくります。	
水中歩行	22	20	金	松島 寛	14:30～15:30		水の特性を生かし、水中歩行や水圧を利用した筋力トレーニングで全身の筋力維持、向上を目指します。	一般 22,000円/会員 11,000円
K-POP	20	15	金	NORIO	18:00～19:00		好きなアイドルや、アーティストのダンスを完コピするクラスです。 1ヵ月1曲を目標にレッスンします。 好きなアーティストになりきって踊ってみましょう!! (4才以上、幼児は保護者同伴)	一般 23,000円 会員 11,500円
アクアヌードルで水中運動(水)	20	1	水	増田(美)	13:30～14:15		水の抵抗と浮力を利用して体への負担を減らした水中運動です。楽しみながら行えるだけでなく、持久力、筋力、有酸素運動、柔軟性、関節の可動性などを高めると同時に神経と筋力をうまく運動させる能力を養えることを目的としています。	一般 23,000円 会員 11,500円
アクアヌードルで水中運動(金)					10:30～11:15			
はじめてのアクアヌードル(水) (4月～6月)	10	7	水		14:30～15:15		一般 11,500円/会員 5,750円	

プール

ビジターも1回2時間で利用できます。

トレーニング

利用時間/2時間 町内/200円 町外/220円

無料シャワー室完備 / 高校生以上の利用

キッズ・ジュニアスイミング等 水泳教室講師募集!!

※詳細についてはお問い合わせください。

