

## 北島町温水プールサンビノリニブ北島

## 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	定員	<b>※1</b> 作ん	に場合り	)振替はありません。 間	時間	<b>・プッペッ</b>	93-7X	イミング • <b>とども 教室は午前9</b> 1 内 容	
キッズスイミング	8	2 П		月)、26日(火)、	9:00	幼稚園児	ヨール/二対日 トンフリ		~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~
	_			水)、20日(人)、 水)、29日(金)	~9:45	(4歳以上	) 水に积しむこと	こからはじめ、次につなげられるよう丁寧に指導	.,000,
ジュニアスイミング	13		2100	10/C 20 H (3E)	0 10	小学生	0 4 7 6		4,000円
キッズスイミング	ブ (玄	力稚園	園児)	〔4月~9〕	引)	<del>享</del> ッズ。	ジュニアス・	イミング・とども受宜は午前91	時30分より配流。 🥫
教 室 名	回数	定員	曜日	講師	時	間	内	容	受 講 料
テッズスイミング	20	8	月月火火水水金土土	鈴 江   増田 (千)   澁 谷	16:00~16 17:00~17 16:00~16 17:00~17 16:15~17 17:15~18 17:00~17 10:15~11 11:15~12	: 45 : 45 : 45 : 00 : 00 : 45 : 00		月1日時点)の幼稚園児等を対象 楽しみを指導し、水慣れを練習します。	36,000円
ジュニアスイミン	ノグ	(小)	学生)	〔4月~9〕					
教 室 名	回数		曜日	講師		間	内	容	受 講 料
ジュニアスイミング	20		月	進 谷 逆四 (孝)	16:15~17 16:00~16		1~3年生対象	背泳ぎ・クロールを目標に練習します。	27,000円
	20		火土	<u>増田 (美)</u> 増田 (千)	13:40~14		1~3年主対象	│ 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。	27,000
	18		月	増田(美)	17:00~17	_	1~3年生対象		24.300円
: : マフノミヽ.ガ	10		月		18:00~18		3~6年生対象		24,300
<b>ジュニアスイミング</b>			土	増田 (千) 増田 (美)	14:40~15 17:00~17		3~5年生対象 1~3年生対象		
		13	水	増田健一郎	16:15~17		1~2年生対象 1~2年生対象	3 泳法(背泳ぎ・クロール・平泳ぎ)の	
			金	鈴 江	16:00~16	: 45		基礎練習をします。	07 000III
ジュニアスイミング	20		金土		17:00~17 16:15~17		1~3年生対象		27,000円
ンユーアスイミング			水		17:15~17		3~5年生対象		
			金	増田 (千)	18:00~18	. 15	3~6年生対象		
		16	土	宮下 広和	15:30~16	: 15		キック練習を含む基礎をはじめ	
	16	12	水		18:00~18		4~6年生対象	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。	21,600円
ジュニアスイミング			火	asapopo	18:00~18	: 45	3~6年生対象		21,0001
	15	10	土		11:15~12	: 00	<b>1 ~</b> 背泳を	· <mark>3年生の小学生対象</mark> ぎ・クロールを目標に練習します。	20,250円
		15	金	長谷川直紀	19:15~20	: 00		6年生の小学生対象 ク練習から背泳ぎ・クロールを目標に練習します。	07.000E
	20	13	土	国 永	18:00~18		3~	・6年生の小学生対象	27,000円
マ ビナ 地中(4日	0.5						3 泳法 (背泳き	・クロール・平泳ぎ) の基礎練習をします。	
<b>こども教室</b> 〔4月· 教 室 名		サラ ファイン アンファイン アンファイン アンファイン アンファイン アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・ア	曜日		時	眉	内	容	受 講 料
ンフー(キッズ・ジュニア)		10	土	西 勝	13:00~14		カンフー	を通して礼儀を学んでもらいます。 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)
・ッズスポーツ教室	20				16:45~17		立つ・歩く・ス	Eる・跳ぶの運動の基礎を楽しみながら つけるトレーニングに取り組みます!	22,000円
ュニアスポーツ教室		15	土	宮下 広和	18:00~19		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。	(追加 1 名21000円)
ユーノハか一ノ叙主					10.00-19	, . 00   ‡	- ッス(4 蔵~6 意	表未就学児対象)/ジュニア(小学1〜3年生)	

<b>■水泳教室</b> 〔4月~	9月	)				大人水泳。フィットネス <u></u> 製室は午前	11時より配布。受
教 室 名	回数	定員	曜日	講師	時 間	内	受 講 料
大人水慣れ(土)			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	
大人水慣れ(火)	4		火	澁 谷	14:30~15:15	丁寧に指導していきます。	
初級(月)			月	増田健一郎	11:15~12:00	無理なく25mの完泳を目指して練習します。	
初級(火)			火	宮下 広和	10:15~11:00		
4泳法(火)午前	20		火		11:15~12:00	クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの基本から練習して いきます。	一般 28,000 円
4泳法(火)午後		12	火		19:15~20:00		会員 14,000 円
4 泳法(水)			水		10:15~11:00		☆貝 14,000 円
4泳法(金)	4		金	14 m /n dr	19:15~20:00	T > 16	
平泳ぎ/バタフライ	4		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
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、	一般 29.000 円/会員 14.500
フィントレーニング(水)	20	U	水		12:15~13:00	心肺機能アップに取り組みます。	M 20,000   17 AA   1,000
■フィットネス教室	(4F	]~ €	9月)				
教 室 名	回数	定員	曜日	講師	時 間	内	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	
	VI .					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。	
ストレッチ&ヨガ		15	月	澁 谷	13:30~14:30	柔軟性や年齢に関係なく、自身のコンティンョンに合わせく楽しんでいただけます。 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。	
ストレッチ&ヨガ バラエティーエアロ	20		月水	澁 谷 Saru		無いはで午間に関係ない。 日初のコンティンヨンに日からに乗りただいたいます。 床に座め、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。 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。	一般 19,000 円
	20	15 12		·		************************************	一般 19,000 円 会員 9,500 円
バラエティーエアロ	20		水	Saru	19:30~20:30	無いはで午時に関係なく、日初のコンティンヨンに日からに失いただいより。 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。 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。 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。	, , ,
バラエティーエアロ 美活コンディショニング	20	12 15	水水水	Saru 土岡 美紀	19:30~20:30 13:15~14:15	無いはで生命に関係なく、自身のコンティンヨンにもわせませた。 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。 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。 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。 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。 ハワイアンダンスの基礎から練習します。	, , ,
バラエティーエアロ 美活コンディショニング いきいき美姿勢からだづくり	20	12	水水水金	Saru 土岡 美紀 Keiko	19:30~20:30 13:15~14:15 10:30~11:30	無いはで生命に関係なく、自留のコンティンヨンにもわせくないただがより。 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。 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。 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。 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。 ハワイアンダンスの基礎から練習します。 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。	一般 19,000 円 会員 9,500 円
バラエティーエアロ 美活コンディショニング いきいき美姿勢からだづくり ハワイアンフラ		12 15	水 水 金 土	Saru 土岡 美紀 Keiko 宮本 久恵	19:30~20:30 13:15~14:15 10:30~11:30 15:30~16:30	無いはで生命に関係なく、自留のコンティンョンにもわせません。 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。 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。 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。 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。 ハワイアンダンスの基礎から練習します。 体幹を中心にボ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。	会員 9,500円
バラエティーエアロ 美活コンディショニング いきいき美姿勢からだづくり ハワイアンフラ ボディメンテナンスヨガ	18	12 15 12	水 水 金 土 土	Saru 土岡 美紀 Keiko 宮本 久恵 勝占公美子	19:30~20:30 13:15~14:15 10:30~11:30 15:30~16:30 19:15~20:15	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。 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。 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。 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。 ハワイアンダンスの基礎から練習します。 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。 水の特性を生かし、水中歩行や水圧を利用した筋カトレーニングで全身の 筋力維持、向上を目指します。 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。	会員 9,500 円 一般 17,100 円/会員 8,550
バラエティーエアロ 美活コンディショニング いきいき美姿勢からだづくり ハワイアンフラ ボディメンテナンスヨガ 水中歩行	18	12 15 12 20	水 水 金 土 土	Saru 土岡 美紀 Keiko 宮本 久恵 勝占公美子 松島 寛	19:30~20:30 13:15~14:15 10:30~11:30 15:30~16:30 19:15~20:15 14:30~15:30	保証性で生物に関係なく、自留のコンティンヨンにこれでは、ましたでいただります。 身体全体を整え、不調を改善していきましょう。 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。 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。 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。 ハワイアンダンスの基礎から練習します。 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。 水の特性を生かし、水中歩行や水圧を利用した筋カトレーニングで全身の 筋力維持、向上を目指します。 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)	会員 9,500円 -般 17,100円/会員 8,550 -般 22,000円/会員 11,000 一般 23,000円
バラエティーエアロ 美活コンディショニング いきいき美姿勢からだづくり ハワイアンフラ ボディメンテナンスヨガ 水中歩行 K-POP	18 22 20	12 15 12 20	水 水 金 土 土 金	Saru 土岡 美紀 Keiko 宮本 久恵 勝占公美子 松島 寛	19:30~20:30 13:15~14:15 10:30~11:30 15:30~16:30 19:15~20:15 14:30~15:30 18:00~19:00	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。 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。 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。 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。 ハワイアンダンスの基礎から練習します。 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。 水の特性を生かし、水中歩行や水圧を利用した筋カトレーニングで全身の 筋力維持、向上を目指します。 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) 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	会員 9,500円 -般17,100円/会員8,550 -般22,000円/会員11,000 一般23,000円 会員11,500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



