



受付日 12月4日(土)午前9時~12月25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。

短期教室

教室名	回数	定員	曜日	時間	講師	内容	受講料	対象
キッズスポーツ教室	10	15	土	16:45~17:45	宮下 広和	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! ※前期間受講者でコーチ認定を受けている場合年齢に関わらずジュニア受講が可能	11,000円 (追加1名10,000円)	4歳~6歳 (未就学児)
ジュニアスポーツ教室	10	15	土	18:00~19:00				小学1~3年生

教室名	回数	定員	曜日	時間	講師	内容	受講料	対象
ジュニアスイミング	9	13	金	19:15~20:00	長谷川 直紀	水慣れから始まり、浮き具を使用した水平姿勢(水平移動)の習得を目標に練習していきます。	12,150円	小学1~6年生
ジュニアスイミング		8	土	13:00~13:45	水泳インストラクター			

■ジュニアスイミング〔1月~3月〕

教室名	回数	定員	曜日	時間	講師	内容	受講料	対象
ジュニアスイミング	8	8	月	16:00~16:45	横山 愛子	1~3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。	10,800円	小学1~3年生
		8	火	16:00~16:45	山下香代子			
		5	水	18:15~19:00	小柳 麻美	25mクロール完泳できる3~6年生より速く、より長く泳げるように練習します。	12,150円	小学3~6年生
		9	4	火				

■水泳教室〔1月~3月〕

教室名	回数	定員	曜日	時間	講師	内容	受講料	対象
のびのび4泳法B	9	8	火	19:15~20:00	小柳 麻美	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。	会員 6,070円 一般 12,150円	18歳以上
初級(火)	8	7	火	10:15~11:00	横山 愛子	無理なく25mの完泳を目指して練習します。	会員 5,400円 一般 10,800円	
個人メドレースイム		4	水	11:15~12:00	宮下 広和	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		7	水	19:15~20:00	小柳 麻美	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。		
初・中級ドリル		5	金	19:15~20:00	宮下 広和	基礎の技術練習をレベル別に行います。		

■フィットネス教室〔1月~3月〕

教室名	回数	定員	曜日	時間	講師	内容	受講料	対象
ヨダ(ストレッチヨガ)	7	月	19:00~20:00	KIRIN	身体を動かし気持ちよくストレス発散・解消できるストレッチヨガで、体のかたい方でも大丈夫です。(男性限定)	会員 3,600円 一般 7,200円	18歳以上	
機能改善エクササイズ	8	5	水	13:15~14:15	土岡 美紀			筋肉のバランスを調整するエクササイズで、身体の歪みと体の不調を改善します。
コアトシェイプヨガ	6	土	19:15~20:15	勝占公美子	姿勢を安定させるための体幹を鍛え、歪みを解消!代謝アップ・リラクゼーション効果があります。			
いきいき美姿勢からだづくり	9	9	金	10:30~11:30	Keiko			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。

1日体験教室

受付日 12月4日(土)午前9時より~開催日前日まで 先着順にて受付(※開催日のいずれか1日1回だけの体験となります。)

★1度も受講された事のない方 ★お1人様1回限り

教室名	定員	開催日	時間	講師	受講料	対象
キッズスイミング①	6	2/4(金)	16:00~16:45	施設専任指導員	500円 (1回)	4歳以上の園児等 令和4年度に新小学1年生~新3年生
キッズスイミング②		2/22(火)				
ジュニアスイミング		2/28(月)				