

R6年度4月新規募集スポーツ教室

| | 種目 | 曜日 | 時間 | 受講料 | 内容 |
|-----------------------|-----------------------|---------------------------|------------------------------|---|---|
| 抽選対象 | 幼児スイミング 5歳児(新年長)対象 | 水・木 | 15:15~16:15 | 4,400円 / 月4回 (税込) | 水に慣れ親しんで、お友達と一緒に遊んじゃおう！いつの間にか泳げるようになってちやうかも？5歳児(新年長)が対象です。 |
| | 小学生水泳(初級) | 月・水・金 | 16:30~17:30 | 4,400円 / 月4回 (税込) | 全学年対象です。水慣れから25M完泳を目標に、きれいな泳ぎを目指します。 |
| 土 | | 9:30~10:30 10:30~11:30 | | | |
| プ ー ル 教 室 | はじめてスイム | 火 | 9:30~10:00 | 1,650円 / 月3回 (税込) | 30分のレッスンで受講しやすくなりました。水慣れから少しずつ始めます。初心者向き。 |
| | 成人水泳(初級) | 火 | 10:00~11:00 | 3,300円 / 月3回 (税込) | 「水泳を習う機会がなかった！」「キレイに泳いで見たい！」といった方などにおすすめです。まずは25M完泳を目標に。 |
| | | 水 | 10:00~11:00 | 4,400円 / 月4回 (税込) | |
| | | 金 | 10:30~11:30 | | |
| | 成人水泳(中級) | 月 | 10:00~11:00 | 4,400円 / 月4回 (税込) | 4泳法習得が目標です。泳力もしっかり身に付きます。初級からステップアップしてきた方もたくさんいますよ！ |
| | | 水 | 11:00~12:00 | | |
| | | 金 | 11:30~12:30 | | |
| | 成人水泳(4泳法) | 火 | 18:00~19:00 | 3,300円 / 月3回 (税込) | 25M泳げる方が対象です。また定員に空きがある日は、当日のみの申し込みも可能です。(参加費:1,530円/回) |
| | 水中 脂肪燃焼ウォーキング | 土 | 11:40~12:30 | 3,850円 / 月4回 (税込) | 水の抵抗や浮力など水の特色を活かした水中ウォーキングです。お仕事帰りに受講出来る時間帯の火曜日コースも開講しています！ |
| | | 火 | 19:10~20:00 | 2,890円 / 月3回 (税込) | |
| らくらく水中ウォーキング | 火 | 11:10~12:00 | 2,890円 / 月3回 (税込) | 腰痛・肩こり・膝痛の緩和をしながら、とにかく手軽に水中ウォーキングを始めてみたい、という方におすすめです。 | |
| 水中ストレッチ& ウォーキング | 火 | 14:10~15:00 | 2,890円 / 月3回 (税込) | ストレッチ要素を取り入れた、水中ウォーキングです。 | |
| | 木 | 10:00~10:50 | 3,850円 / 月4回 (税込) | | |
| アクアビクス | 月 | 13:00~13:50 | 3,850円 / 月4回 (税込) | 水中でのエアロビクスです。楽しい音楽に乗ってあっという間の50分！ | |
| | 金 | 9:30~10:20 | | | |
| 室 内 教 室 | ピラティス | 木 | 14:30~15:20 | 2,890円 / 月3回 3,850円 / 月4回 (税込) | 体幹を鍛えて、正しい姿勢や本来の筋肉の動きを取り戻す、ボディコンディショニングです。 |
| | 子供運動教室 5歳児(新年長)対象 | 月 | 15:10~16:00 | 3,850円 / 月4回 (税込) | 遊びを通して、幼児期の基礎運動能力を引き出し、向上を図ります。5歳児(新年長)が対象です。 |
| | リズム体操 | 水 | 10:30~11:20 | 3,850円 / 月4回 (税込) | 音楽に合わせたローインパクトエクササイズです。楽しくリズムカルな教室です。 |
| | 太極拳 | 水 | ①13:20~14:20 ②14:30~15:30 | 3,850円 / 月4回 (税込) | 楊名時24式太極拳を習得します。 |
| | やさしいヨガ | 金 | ①11:30~12:20 ②13:00~13:50 | 3,850円 / 月4回 (税込) | やさしいヨガの入門コースと パワーヨガを取り入れたヨガ教室を取り揃えています。 |
| | ヨガ | 金 | 14:10~15:00 | | |

※各教室に定員がございます。定員間近の教室もございますので、お早目のお申込をお勧めします。

※定員の状況など、詳しくはお問い合わせください。祝日・休館日などにより、教室開催回数に変更される場合があります。

※教室の受講には同意書の提出が必要となります。印鑑をお持ちください。