

令和7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やうかも？5歳児(新年長)が対象です。	抽選 抽選申込期間 3月1(土)~11(火) 期間中に来館の上、 抽選申込用紙を 記入
	小学生水泳(初級①)	月・水・金	16:30~17:30	4,400円 / 月4回	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。	
ブ 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。	先着 3月10日(月)より 直接窓口かお電話 にて申し込み
	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)		
	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			
	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徴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。		
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つという間の50分！		
	金	9:30~10:20				
室 内 教 室	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。	
			14:10~15:00			

※各教室に定員がございます。

※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。

問合せ:根白石温水プール <https://nenoshiroishi-pool.com> (TEL) 376-5124