

プール教室スケジュール

子ども 水泳教室				
教室名	曜日	時間	定員	内容
キッズ	月	15:30~16:30	30	水の中で楽しく遊ぶことから、無理なく泳ぎを覚えていきます。
	火	15:30~16:30	40	
	水	15:30~16:30	30	
	木	15:30~16:30	30	
	金	15:30~16:30	30	
	土	8:45~9:45	15	
	日	15:30~16:30	10	
		16:30~17:30	10	
		17:30~18:30	10	
ジュニアA	月	16:30~17:30	20	水泳初心者から4泳法習得までをクラス別練習により、段階的な泳力向上を目指します。水泳を通して、自己保全を身に付けたり、礼儀や相手を思いやるスポーツマン精神を育みます。
		17:30~18:30	20	
	火	16:30~17:30	50	
	水	16:30~17:30	25	
	木	16:30~17:30	30	
		17:30~18:30	10	
	金	16:30~17:30	25	
	土	8:45~9:45	40	
	日	15:30~16:30	25	
		16:30~17:30	25	
ジュニアB	月	17:30~18:30	15	
	火	17:30~18:30	30	
	水	17:30~18:30	15	
	木	17:30~18:30	15	
	金	17:30~18:30	20	
	土	8:45~9:45	10	
	日	17:30~18:30	20	
中学	火	17:30~18:30	10	泳力のレベルに合わせてきめ細かく指導し、目標をクリアする達成感や頑張る心を育てます。
選手育成	月	18:30~19:30	10	更なる泳力向上と体力向上をめざし、選手コースは育成コースからの選抜。大会に出場する事を目標としたコースです。
	水	18:30~19:30	10	
	木	18:30~19:30	10	
	土	18:30~19:30	10	

大人 水泳教室				
教室名	曜日	時間	定員	内容
成人初級	火	11:30~12:30	10	クラスのメンバーとコミュニケーションをとりながら楽しく行え、基礎体力作り、シェイプアップ、ストレス解消にも効果的な教室です。
	木	10:30~11:30	20	
成人中級	月	11:00~12:00	20	水慣れ~4泳法習得まで幅広く個人のレベルに合わせて丁寧に指導いたします。
	火	10:30~11:30	20	
	水	19:00~20:00	20	
	木	14:00~15:00	20	
	金	11:00~12:00	20	
日	14:00~15:00	20		
レディース	火	11:30~12:30	10	クラスのメンバーとコミュニケーションをとりながら楽しく行え、基礎体力作り、シェイプアップ、ストレス解消にも効果的な教室です。
マスターズ	木	19:00~20:00	10	マスターズ水泳大会の出場を目指して、練習会を行います。
アクアウォーク	月	13:00~14:00	15	プールの中で、有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行うエクササイズです。水の抵抗と浮力を生かした関節への負担が少ない教室なので、楽しみながら気軽にチャレンジできます。
	水	11:00~12:00	15	
	木	11:30~12:30	15	

※定員になり次第、募集は締め切らせていただきますので、ご了承下さい。

※ご不明な点は、プール窓口までお問い合わせ下さい。



フロア教室スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00		リラックスヨガ	健康体操				
11:00							
12:00	リラックスヨガ						
13:00							
14:00							
15:00				キッズチアダンス			
16:00				ジュニアチアダンス			
17:00							
18:00							
19:00			ヨガ		ヨガ		

子ども 教室

教室名	曜日	時間	定員	内容
キッズ・ジュニア	木	15:00~16:00	10	チアダンスは、アメリカで母校の応援のためのチアリーディングから生まれたダンスで、現在では独立したスポーツとして認められており、「リズム感」「柔軟性」「体力」のほか、チームワーク力も身につけていきます。
	木	16:00~17:00	10	

大人 教室

教室名	曜日	時間	定員	内容
リラックスヨガ	月	11:30~12:30	15	座位中心の無理のないポーズを行う、身体に優しいヨガのクラス。各ポーズは休息を挟みながら行うので、初めての方、ハードな運動が苦手な方にお勧めです。
	火	10:30~11:30	15	
ヨガ	水	19:00~20:00	15	ヨガの各ポーズを呼吸と身体の動きを一つにして行います。健康増進だけでなく癒しや精神の安定も目的に行います。
	金	19:00~20:00	15	

高齢者 教室

教室名	曜日	時間	定員	内容
健康体操	水	10:30~11:30	15	さまざまな運動を行い体を動かします。体に負担の少ない運動で、体力向上と健康増進を図るプログラムです。



教室 料金表

A 入会金	1,020 円
--------------	---------

B 参加費	1回	2回	3回	4回	5回
幼児・小学生	770 円	1540 円	2,310 円	3,080 円	3,850 円
大人	920 円	1850 円	2,770 円	3,700 円	4,620 円

※ 教室回数は、スケジュール表をお渡しいたします。

C 保険料	
幼児・小学生	100 円
大人	200 円

教室料金 支払い方法

新しく入会された方は、**A. 入会金**が必要です。

初回時は、**A. 入会金** + **B.参加費** + **C.保険料**

翌月からは、**B.参加費** + **C.保険料**