

令和7年度 スポーツ教室

費用 ◆温水プール……1回600円*アクアダンス・Let'sアクアピクスは1回500円（施設使用料が別途かかります）
◆多目的ホール…1回700円

対象 18歳以上 **定員** 各教室20人

申込 参加したい教室の1時間前から、その都度費用（現金のみ）を添えて総合受付まで（電話不可、申込み順）

*休講になる場合もありますので予めご了承ください

◆共通………飲み物（ふた付き容器）、コインロッカー代100円（返却式）、身分証明書（当施設初めて利用の方）

持ち物 ◆温水プール……水着、水泳キャップ、タオル、ゴーグル、ビニール袋（下足用）

◆多目的ホール…運動しやすい服装、汗拭きタオル、室内用運動シューズ（引き締めサーキット・キックボクシングエクササイズのみ）

	教室名	曜日	時間	強度
温水プール	1 アクアダンス 45min	火	14:00~14:45	中
	2 クロール初級	水	10:30~11:30	弱
	3 平泳ぎ教室		14:00~15:00	中
	4 バタフライ教室		16:15~17:15	中
	5 ステップアップ クロール	木	10:30~11:30	中
	6 Let'sアクアピクス 45min		14:00~14:45	中
	7 クロール教室	金	14:00~15:00	中
	8 4泳法教室		16:15~17:15	強
	9 チャレンジスイム		19:15~20:15	弱/中
多目的ホール	10 カキラ	火	19:00~20:00	中
	11 引き締めサーキット	木	19:00~20:00	強
	12 ピラティス	金	18:00~19:00	弱
	13 ストレッチ ヨーガ	土	17:00~18:00	弱
	14 キックボクシングエクササイズ	日	17:00~18:00	強

☆ウォーキングAQUA☆

日程 5月23日~7月11日の金曜日（全8回）

時間 13:15~14:00

対象 18歳以上

定員 20人

内容 いつまでも自分の足で歩き続けるために…楽しくウォーキング！

ご自身の筋力を利用して行える水中トレーニング！

体重が気になる方、膝・腰などに不安を感じてきた方、、、

水中なら思う存分動かすことができます！

費用 4,000円（施設使用料が別途かかります）

申込 5月7日(水)~教室開催前日、9:00~20:00までに費用（現金のみ）を添えて総合受付まで（電話不可、申込み順）

注意 ※定員に達し次第締め切り、但し、定員に満たない場合は教室開催後も受付可

※教室開催後の返金はいたしません

○講師紹介○

海津 美弥子（かいず みやこ）

水中運動のプロフェッショナル！

他施設での教室でも大好評の海津先生が

この度、越谷市民プールに凱旋！

第1期キッズプール教室

費用 ◆全6回 6,000円（小・中学生は施設使用料が別途かかります）

申込 ◆5月7日(水)~教室開催前日、9:00~20:00までに費用（現金のみ）を添えて総合受付まで（電話不可、申込み順）

※定員に達し次第締め切り、但し、定員に満たない場合は教室開催後も受付可

※申込者が5人以上に満たない場合は中止になることがあります

※教室開催後の返金はいたしません

	教室名	日程	時間	定員	対象	内容
温水プール	1 幼児Aコース	5月24日~6月28日 毎週土曜日 全6回	13:10~14:00	15	4~6歳で排泄が自立している未就学児	水慣れ、顔付け、潜る、浮くを中心に「プールって楽しい！」と思えるプログラムで教室を展開します。
	2 幼児Bコース		14:10~15:00	15		
	3 学童初心者コース		16:10~17:00	20	小学1~3年生	水慣れ、顔付け、潜る、浮く、バタ足までを中心とした教室を展開します。
	4 学童ステップアップコース		17:10~18:00	10	小学1~3年生	1人でスタートしてバタ足ができる状態からクロールにつなげていく教室です。
	5 ジュニアコース		19:10~20:00	20	小学4~中学3年生	バタ足等の水泳の基礎を身に付けてクロールにつなげていく教室です。