

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）

★ 休 講 情 報 ★

以下の日程の教室は休講となります。

■ 6月3日(火) アクアダンス(講師の都合による)

		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）を添えて総合受付へ（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

〇講師紹介〇
海津 美弥子（かいづ 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	満員御礼	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	5月24日～6月28日 毎週土曜日 全6回	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着けてクロールにつなげていく教室です。