

第1期キッズプール教室

参加費 ◆全6回 6,000円（小学生以上は施設使用料が別途かかります）

申込 ◆5月8日（金）～教室開催前日、9：00から20：00までに参加費（現金のみ）を添えて総合受付へ（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

※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 幼児ステップコース	5月23日 ～ 6月27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	落ちること、浮くことを中心とした教室プログラムです。 （申込み条件有）
	2 幼児水慣れコース		14:10～15:00	15		水慣れから顔付け、落ちまでの練習プログラムです。
	3 学童Aコース		16:10～17:00	25	小学1～3年生	①水慣れクラス（顔付け～ボビング、けのびまで） ②ステップアップクラス（けのび～クロールまで） 初めに①②のコース分けテストを行います。 クロールを泳げるようになりたいを応援する教室プログラムです。
	4 学童Bコース		17:10～18:00	25	小学1～3年生	
	5 小4～中学生コース		19:10～20:00	25	小学4～中学3年生	

令和8年度 スポーツ教室一覧

教室名	曜日	時間	強度	参加費	インストラクター
アクアダンス	火	14:00～14:45	中	¥500-	柏崎 貴子
水曜エンジョイクロール	水	10:30～11:30	中	¥600-	橋本 昌子
平泳ぎ&バタフライ (ONOコース)5月「バタフライ」	水	14:00～15:00	中	¥600-	小野 由香
平泳ぎ&バタフライ (NAKAコース)5月「平泳ぎ」	水	16:15～17:15	中	¥600-	中嶋 有紀
ナイト★アクア	水	19:15～20:00	中	¥500-	中嶋 有紀
木曜エンジョイクロール	木	10:30～11:30	中	¥600-	橋本 昌子
Let'sアクアビクス	木	14:00～14:45	中	¥500-	中嶋 有紀
アクアウォーキング	金	13:15～14:00	弱/中	¥500-	海津 美弥子
クロール&背泳ぎ	金	14:00～15:00	弱/中	¥600-	小野 由香
4泳法教室 5月「毎週変わる4泳法」	金	16:10～17:10	強	¥600-	小野 由香
スイスイ★メドレー	金	17:15～18:00	強	¥500-	小野 由香

多目的ホール	カキラ	火	19:00～20:00	中	¥700-	後藤 明子
	引き締めサーキット	木	19:00～20:00	強	¥700-	齊藤 和子
	はじめてピラティス	金	18:00～19:00	弱	¥700-	高木 智恵
	ストレッチ ヨーガ	土	17:00～18:00	弱	¥700-	鳥羽 泉
	脂肪燃焼ヒート	土	18:30～19:30	強	¥700-	AYANA
	キックボクシングエクササイズ	日	17:00～18:00	強	¥700-	飯沼 早苗

対象 1 員 各教室20人

持ち物 ◆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（初めて利用の方）

◆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）、施設使用料

◆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・脂肪燃焼ヒート・キックボクシングエクササイズ）

申込 ◆各教室開始時間の1時間前から、その都度参加費（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