

2019年 第四期教室一覧 《10月～12月開催》

【子供の水泳教室】

曜日	教室名	日にち/時間	回数	料金	対象	申込
月	プール大好き!月曜日	10/28～12/16の月曜日(11/4を除く) 16:20～17:20	7	¥6,300	5歳～小学3年生	9/15～ 9/24 往復ハガキ にて
	チャレンジ上級	10/28～12/16の月曜日(11/4を除く) 17:30～18:30	7	¥6,300	どれか2種目で25m泳げる小学生～中学生	
火	プール大好き!火曜日	10/29～12/17の火曜日(11/12、12/10を除く) 16:20～17:20	6	¥5,400	3歳～小学2年生	
	チャレンジクロール	10/29～12/17の火曜日(11/12、12/10を除く) 17:30～18:30	6	¥5,400	バタ足で12.5m以上泳げる年長～小学生	
水	プール大好き!水曜日	10/30～12/18の水曜日 16:20～17:20	8	¥7,200	3歳～小学2年生	
	チャレンジ初級(水曜日)	10/30～12/18の水曜日 17:30～18:30	8	¥7,200	息継ぎなしクロール10m以上泳げる小学生	
	チャレンジ中級(水曜日)	10/30～12/18の水曜日 17:30～18:30	8	¥7,200	クロール25m以上泳げる小学生	
金	プール大好き!金曜日	11/1～12/20の金曜日 16:20～17:20	8	¥7,200	5歳～小学3年生	
	チャレンジ初級(金曜日)	11/1～12/20の金曜日 17:30～18:30	8	¥7,200	息継ぎなしクロール10m以上泳げる小学生	
	チャレンジ中級(金曜日)	11/1～12/20の金曜日 17:30～18:30	8	¥7,200	クロール25m以上泳げる小学生	

【子供の体操教室】

曜日	教室名	日にち/時間	回数	料金	対象	申込
月	めざせ体育マスター	10/28～12/16の月曜日(11/4を除く) 16:30～17:30	7	¥4,550	小学1年生～3年生	9/15～ 9/24 往復ハガキ にて
水	キッズダンス	10/30～12/18の水曜日 17:00～18:00	8	¥5,200	小学生	

【大人の水泳教室】

曜日	教室名	日にち/時間	回数	料金	対象	申込
月	アクアストレッチ	10/28～12/16の月曜日(11/4を除く) 19:00～19:45	7	¥5,600	16歳以上 ◆水中運動の導入クラス	9/15～ 9/24 往復ハガキ にて
	大人の水泳(上級)	10/28～12/16の月曜日(11/4を除く) 11:20～12:20	7	¥6,300	16歳以上 ◆上級者(四種目の泳力向上)	
火	大人の水泳(初心者)	10/29～12/17の毎週火曜日(11/12、12/10を除く) 9:20～10:20	6	¥5,400	16歳以上 ◆初心者	
水	大人の水泳(初級ステップ2)	10/30～12/18の水曜日 9:20～10:20	8	¥7,200	16歳以上 ◆初心者～中級者 (四泳法の導入とスイムを目標)	
	大人の水泳(中級)	10/30～12/18の水曜日 11:20～12:20	8	¥7,200	16歳以上 ◆中級者 (四泳法のスイムを目標)	
木	大人の水泳(初級ステップ1)	10/31～12/19の木曜日 11:20～12:20	8	¥7,200	16歳以上 ◆初級者(四泳法の導入)	

【大人の体操教室】

曜日	教室名	日にち/時間	回数	料金	対象	申込
月	プールサイドでホットヨガ ※水の中には入りません	10/28～12/16の月曜日(11/4を除く) 11:30～12:30	7	¥6,300	16歳以上 ◆「アライト」の熱を利用したヨガ	10/1～ 10/8 往復ハガキ にて
	ボディコア	10/28～12/16の月曜日(11/4を除く) 18:30～19:30	7	¥4,550	16歳以上 ◆からだを緩めた後、 トレーニングで調整します	
火	ストレッチ&ヨガ	10/29～12/17の火曜日(11/12、12/10を除く) 13:00～14:00	6	¥3,900	16歳以上 ◆からだをほぐし、ヨガの呼吸法や ポーズを取り入れます	
水	ボディバランス	10/30～12/18の水曜日 13:00～14:00	8	¥5,200	16歳以上 ◆からだのバランスを整えます	
木	いきいきヨガ	10/31～12/19の木曜日 12:00～13:00	8	¥5,200	16歳以上 ◆健康維持、負荷の少ないヨガ	
	美骨体操	10/31～12/19の木曜日 15:30～16:30	8	¥5,200	16歳以上 ◆骨盤の歪みを改善し、姿勢の安定 や血行を良くしていきます	
金	膝腰ゆるゆるストレッチポール	11/1～12/20の金曜日 13:00～14:00	8	¥5,200	16歳以上 ◆からだの歪みを改善しながら、膝 腰を楽にしていきます	

【介護予防事業】

曜日	教室名	日にち/時間	回数	料金	対象	申込
月	元気アップ! シニア体操	10/28~12/16の月曜日(11/4を除く) 9:30~10:30	7	¥4,550	65歳以上	10/1~ 10/8 往復ハガキ にて
木	元気アップ! 水中運動	10/31~12/19の木曜日 9:20~10:20	8	¥5,200	65歳以上	

【2階プール教室】

曜日	教室名	日にち/時間	回数	料金	対象	申込
木	障害者小学生水泳	10/31~12/19の木曜日 17:30~18:30	8	¥7,200	障害者手帳をお持ち小学生 ※知的障害、自閉症に限ります	9/17~来 館・電話に て
金	ベビースイミング(金曜日)	11/1~11/29の金曜日 11:15~12:00	5	¥6,000	6カ月~1歳半のお子さまとその保 護者	
土	ベビースイミング(土曜日)	11/2~12/7の土曜日(11/23を除く) 11:15~12:00	5	¥6,000	1歳~2歳半のお子さまとその保 護者	

【短期教室】

曜日	教室名	日にち/時間	回数	料金	対象	申込
連日	冬休み3Days水泳教室	12/25~12/27(3日間) 8:30~9:30	3	¥3,000	小学生	11/15~ 11/22 往復ハガキにて

教室の日程、回数、申込日等、変更になる場合がございます。

お問い合わせ又は広報さがみはらでご確認ください。(広報掲載されない場合もございます。御了承ください。)