

2019年 第三期教室一覧 <8月~10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	8/26~10/7の月曜日(9/16、9/23を除く) 16:20~17:20	5	¥4,500	5歳~小学3年生	7/15~ 7/31往復 ハガキにて
	チャレンジ上級	8/26~10/7の月曜日(9/16、9/23を除く) 17:30~18:30	5	¥4,500	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	8/27~10/8の火曜日(9/10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	8/27~10/8の火曜日(9/10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	8/28~10/2の水曜日 16:20~17:20	6	¥5,400	3歳~小学2年生	
	チャレンジ初級(水曜日)	8/28~10/2の水曜日 17:30~18:30	6	¥5,400	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)	8/28~10/2の水曜日 17:30~18:30	6	¥5,400	クロール25m以上泳げる小学生	
金	プール大好き!金曜日	8/30~10/4の金曜日 16:20~17:20	6	¥5,400	5歳~小学3年生	
	チャレンジ初級(金曜日)	8/30~10/4の金曜日 17:30~18:30	6	¥5,400	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)	8/30~10/4の金曜日 17:30~18:30	6	¥5,400	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	8/26~10/7の月曜日(9/16、9/23を除く) 16:30~17:30	5	¥3,250	小学1年生~3年生	7/15~ 7/31往復 ハガキにて
水	キッズダンス	8/28~10/2の水曜日 17:00~18:00	6	¥3,900	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	8/26~10/7の月曜日(9/16、9/23を除く) 19:00~19:45	5	¥4,000	16歳以上 ◆水中運動の導入クラス	7/15~ 7/31往復 ハガキにて
	大人の水泳(上級)	8/26~10/7の月曜日(9/16、9/23を除く) 11:20~12:20	5	¥4,500	16歳以上 ◆上級者(四種目の泳力向上)	
火	大人の水泳(初心者)	8/27~10/8の火曜日(9/10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)	8/28~10/2の水曜日 9:20~10:20	6	¥5,400	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)	8/28~10/2の水曜日 11:20~12:20	6	¥5,400	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)	8/29~10/3の木曜日 11:20~12:20	6	¥5,400	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	8/26~10/7の月曜日(9/16、9/23を除く) 11:30~12:30	5	¥4,500	16歳以上 ◆「アライト」の熱を利用したヨガ	8/1~8/8 往復ハガキ にて
	ボディコア	8/26~10/7の月曜日(9/16、9/23を除く) 18:30~19:30	5	¥3,250	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	8/27~10/15の火曜日(9/10を除く) 13:00~14:00	7	¥4,550	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	8/28~10/23の水曜日 13:00~14:00	9	¥5,850	16歳以上 ◆からだのバランスを整えます	
木	いきいきヨガ	8/29~10/24の木曜日 12:00~13:00	9	¥5,850	16歳以上 ◆健康維持、負荷の少ないヨガ	
	美骨体操	8/29~10/24の木曜日 15:30~16:30	9	¥5,850	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	8/30~10/25の金曜日 13:00~14:00	9	¥5,850	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	8/26~10/21の月曜日 (9/16、9/23、10/14を除く) 9:30~10:30	6	¥3,900	65歳以上	8/1~8/8 往復ハガキにて
木	元気アップ! 水中運動	8/29~10/3の木曜日 9:20~10:20	6	¥3,900	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	8/29~10/3の木曜日 17:30~18:30	6	¥5,400	障害者手帳をお持ち小学生 ※知的障害、自閉症に限ります	8/1~来 館・電話にて
金	ベビースイミング (金曜日)	9/6~10/4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)	9/7~10/5の土曜日 11:15~12:00	5	¥6,000	1歳~2歳半のお子さまとその保護者	

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下さい。