

【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	4/6、4/13、4/20、4/27、6/22、6/29、7/6、7/13 16:20～17:20	8	¥7,600	5歳～小学3年生	3/1～ 3/8往復 八ガキに て
	チャレンジ上級	4/6、4/13、4/20、4/27、6/22、6/29、7/6、7/13 17:30～18:30	8	¥7,600	どれか2種目で25m以上泳げる小学生～中学生	
火	プール大好き！火曜日	4/7、4/21、4/28、6/23、6/30、7/7 16:20～17:20	6	¥5,700	3歳～小学2年生	
	チャレンジクロール	4/7、4/21、4/28、6/23、6/30、7/7 17:30～18:30	6	¥5,700	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	4/8、4/15、4/22、6/17、6/24、7/1、7/8、7/15 16:20～17:20	8	¥7,600	3歳～小学2年生	
	チャレンジ初級（水曜日）	4/8、4/15、4/22、6/17、6/24、7/1、7/8、7/15 17:30～18:30	8	¥7,600	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）	4/8、4/15、4/22、6/17、6/24、7/1、7/8、7/15 17:30～18:30	8	¥7,600	クロール25m以上泳げる小学生	
金	プール大好き！金曜日	4/10、4/17、4/24、5/1、6/19、6/26、7/3、7/10、7/17 16:20～17:20	9	¥8,550	5歳～小学3年生	
	チャレンジ初級（金曜日）	4/10、4/17、4/24、5/1、6/19、6/26、7/3、7/10、7/17 17:30～18:30	9	¥8,550	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）	4/10、4/17、4/24、5/1、6/19、6/26、7/3、7/10、7/17 17:30～18:30	9	¥8,550	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	4/6、4/13、4/20、4/27、6/22、6/29、7/6、7/13 16:30～17:30	8	¥5,600	小学1年生～3年生	3/1～ 3/8往復 八ガキに て
水	キッズダンス	4/8、4/15、4/22、6/17、6/24、7/1、7/8、7/15 17:00～18:00	8	¥5,600	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	4/6、4/13、4/20、4/27、6/22、6/29、7/6、7/13 19:00～19:45	8	¥6,800	16歳以上 水中運動の導入クラス	3/1～ 3/8往復 八ガキに て
	大人の水泳（上級）	4/6、4/13、4/20、4/27、6/22、6/29、7/6、7/13 11:20～12:20	8	¥7,600	16歳以上 上級者（四種目の泳力向上）	
火	大人の水泳（初心者）	4/7、4/21、4/28、6/23、6/30、7/7 9:20～10:20	6	¥5,700	16歳以上 初心者	
水	大人の水泳（初級ステップ2）	4/8、4/15、4/22、6/17、6/24、7/1、7/8、7/15 9:20～10:20	8	¥7,600	16歳以上 初級者～中級者 （四泳法の導入とスイムを目標）	
	大人の水泳（中級）	4/8、4/15、4/22、6/17、6/24、7/1、7/8、7/15 11:20～12:20	8	¥7,600	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）	4/9、4/16、4/23、4/30、6/18、6/25、7/2、7/9、7/16 11:20～12:20	9	¥8,550	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	4/6、4/13、4/20、4/27、6/22、6/29、7/6、7/13 11:30～12:30	8	¥7,600	16歳以上 プールの熱を利用したヨガ	3/15～ 3/22 往復八ガ キにて
火	ストレッチ&ヨガ	4/7、4/21、4/28、5/12、5/19、5/26、6/23、6/30、7/7 13:00～14:00	9	¥6,300	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	リズム体操	4/8～7/15の水曜（4/29、5/6、6/3、6/10を除く） 9:40～10:10	11	¥3,850	16歳以上 リズムに合わせて、有酸素運動をし ながら楽しく汗を流します	
	ボディバランス	4/8～7/15の水曜（4/29、5/6、6/3、6/10を除く） 13:00～14:00	11	¥7,700	16歳以上 からだのバランスを整えます	
木	いきいきヨガ	4/9～7/16の木曜（6/4、6/11を除く） 12:00～13:00	13	¥9,100	16歳以上 健康維持、負荷の少ないヨガ	
	美骨体操	4/9～7/16の木曜（6/4、6/11を除く） 15:30～16:30	13	¥9,100	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ボール	4/10～7/17の金曜（6/5、6/12を除く） 13:00～14:00	13	¥9,100	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	4/6~7/13の月曜(5/4、6/1、6/8、6/15を除く) 9:30~10:30	11	¥7,700	65歳以上	3/15~ 3/22 往復ハガ キにて
木	元気アップ! 水中運動	4/9、4/16、4/23、4/30、6/18、6/25、7/2、7/9、7/16 9:20~10:20	9	¥6,300	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	4/9、4/16、4/23、4/30、6/18、6/25、7/2、7/9、7/16 17:00~18:00	9	¥8,550	障害者手帳をお持ち小学生 知的障害、自閉症に限ります	3/15~ 来館・電 話にて
	障害者小学生水泳	4/9、4/16、4/23、4/30、6/18、6/25、7/2、7/9、7/16 18:00~19:00	9	¥8,550	障害者手帳をお持ち小学生 知的障害、自閉症に限ります	
金	ベビースイミング(金曜日)	4/3~5/1の金曜 11:15~12:00	5	¥6,500	6カ月~1歳半のお子さまとその保 護者	3/3~ 来館・電 話にて
土	ベビースイミング(土曜日)	4/4~5/2の土曜 11:15~12:00	5	¥6,500	1歳~2歳半のお子さまとその保 護者	
	親子スイミング	4/4~4/25の土曜 9:30~10:15	4	¥5,200	2歳半~3歳半のお子さまとその保 護者	3/5~来館・ 電話にて

教室の日程、回数、申込日等、変更になる場合がございます。
詳しくはお問い合わせ確認ください。

LCA国際小学校北の丘センター
042-773-5570