

令和元年度 第五期教室一覧 《令和2年1月～3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	2/10～3/23の月曜日(2/24を除く) 16:20～17:20	6	¥5,700	5歳～小学3年生	12/15～ 12/22往 復ハガキに て
	チャレンジ上級	2/10～3/23の月曜日(2/24を除く) 17:30～18:30	6	¥5,700	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	2/18～3/24の火曜日(2/25、3/10を除く) 16:20～17:20	4	¥3,800	3歳～小学2年生	
	チャレンジクロール	2/18～3/24の火曜日(2/25、3/10を除く) 17:30～18:30	4	¥3,800	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	2/19～3/25の水曜日(2/26を除く) 16:20～17:20	5	¥4,750	3歳～小学2年生	
	チャレンジ初級(水曜日)	2/19～3/25の水曜日(2/26を除く) 17:30～18:30	5	¥4,750	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)	2/19～3/25の水曜日(2/26を除く) 17:30～18:30	5	¥4,750	クロール25m以上泳げる小学生	
金	プール大好き!金曜日	2/14～3/27の金曜日(2/28、3/20を除く) 16:20～17:20	5	¥4,750	5歳～小学3年生	
	チャレンジ初級(金曜日)	2/14～3/27の金曜日(2/28、3/20を除く) 17:30～18:30	5	¥4,750	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)	2/14～3/27の金曜日(2/28、3/20を除く) 17:30～18:30	5	¥4,750	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	1/6～3/16の月曜日(1/13、2/24を除く) 16:30～17:30	9	¥6,300	小学1年生～3年生	12/15～ 12/22往 復ハガキに て
水	キッズダンス	1/8～3/18の水曜日(2/12、2/26を除く) 17:00～18:00	9	¥6,300	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	2/10～3/23の月曜日(2/24を除く) 19:00～19:45	6	¥5,100	16歳以上 ◆水中運動の導入クラス	12/15～ 12/22往 復ハガキに て
	大人の水泳(上級)	2/10～3/23の月曜日(2/24を除く) 11:20～12:20	6	¥5,700	16歳以上 ◆上級者(四種目の泳力向上)	
火	大人の水泳(初心者)	2/18～3/24の火曜日(2/25、3/10を除く) 9:20～10:20	4	¥3,800	16歳以上 ◆初心者	
水	大人の水泳(初級ステップ2)	2/19～3/25の水曜日(2/26を除く) 9:20～10:20	5	¥4,750	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)	2/19～3/25の水曜日(2/26を除く) 11:20～12:20	5	¥4,750	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)	2/13～3/26の木曜日(2/27を除く) 11:20～12:20	6	¥5,700	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	2/10～3/23の月曜日(2/24を除く) 11:30～12:30	6	¥5,700	16歳以上 ◆「アライト」の熱を利用したヨガ	12/1～ 12/8往復 ハガキにて
	ボディコア	1/6～3/16の月曜日(1/13、2/24を除く) 16:30～17:30	9	¥6,300	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	1/7～3/17の火曜日(1/14、2/11、2/25、3/10を除く) 13:00～14:00	7	¥4,900	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	1/8～3/18の水曜日(2/12、2/26を除く) 13:00～14:00	9	¥6,300	16歳以上 ◆からだのバランスを整えます	
木	いきいきヨガ	1/9～3/19の木曜日(2/27を除く) 12:00～13:00	10	¥7,000	16歳以上 ◆健康維持、負荷の少ないヨガ	
	美骨体操	1/9～3/19の木曜日(2/27を除く) 15:30～16:30	10	¥7,000	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	1/10～3/13の金曜日(2/28を除く) 13:00～14:00	9	¥6,300	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	1/6~3/16の月曜日 (1/13、2/24を除く) 9:30~10:30	9	¥6,300	65歳以上	12/1~ 12/8往復 ハガキにて
木	元気アップ! 水中運動	2/13~3/26の木曜日 (2/27を除く) 9:20~10:20	6	¥4,200	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	1/9~3/19の木曜日 (2/27を除く) 17:30~18:30	10	¥9,500	障害者手帳をお持ち小学生 ※知的障害、自閉症に限ります	12/15~来 館・電話にて
金	ベビースイミング (金曜日)	冬期の開催はございません 11:15~12:00			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)	冬期の開催はございません 11:15~12:00			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	春休み5Days水泳教室	3/30~4/3 (5日間) 8:30~9:30	5	¥5,000	小学生	2/15~2/22 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下さい。