

2019年 第一期教室一覧 《4月～7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	4/8、4/15、4/22、6/24、7/1、7/8 16:20~17:20	6	¥5,400	5歳~小学3年生	3/1~3/8 往復ハガキにて
	チャレンジ上級	4/8、4/15、4/22、6/24、7/1、7/8 17:30~18:30	6	¥5,400	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	4/16、4/23、6/25、7/2、7/16 16:20~17:20	5	¥4,500	3歳~小学2年生	
	チャレンジクロール	4/16、4/23、6/25、7/2、7/16 17:30~18:30	5	¥4,500	ハタ足で12.5m以上泳げる年長~小学生	
水	プール大好き!水曜日	4/10、4/17、4/24、6/26、7/3、7/10、7/17 16:20~17:20	7	¥6,300	3歳~小学2年生	
	チャレンジ初級(水曜日)	4/10、4/17、4/24、6/26、7/3、7/10、7/17 17:30~18:30	7	¥6,300	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)	4/10、4/17、4/24、6/26、7/3、7/10、7/17 17:30~18:30	7	¥6,300	クロール25m以上泳げる小学生	
金	プール大好き!金曜日	4/12、4/19、4/26、6/28、7/5、7/12、7/19 16:20~17:20	7	¥6,300	5歳~小学3年生	
	チャレンジ初級(金曜日)	4/12、4/19、4/26、6/28、7/5、7/12、7/19 17:30~18:30	7	¥6,300	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)	4/12、4/19、4/26、6/28、7/5、7/12、7/19 17:30~18:30	7	¥6,300	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	4/8、4/15、4/22、6/17、6/24、7/1、7/8 16:30~17:30	7	¥4,550	小学1年生~3年生	3/1~3/8 往復ハガキにて
水	キッズダンス	4/10、4/17、4/24、6/19、6/26、7/3、7/10 17:00~18:00	7	¥4,550	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	4/8、4/15、4/22、6/24、7/1、7/8 19:00~19:45	6	¥4,800	16歳以上 ◆水中運動の導入クラス	3/1~3/8 往復ハガキにて
	大人の水泳(上級)	4/8、4/15、4/22、6/24、7/1、7/8 11:20~12:20	6	¥5,400	16歳以上 ◆上級者(四種目の泳力向上)	
火	大人の水泳(初心者)	4/16、4/23、6/25、7/2、7/16 9:20~10:20	5	¥4,500	16歳以上 ◆初心者	
水	大人の水泳(初級ステップ2)	4/10、4/17、4/24、6/26、7/3、7/10、7/17 9:20~10:20	7	¥6,300	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)	4/10、4/17、4/24、6/26、7/3、7/10、7/17 11:20~12:20	7	¥6,300	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)	4/11、4/18、4/25、6/27、7/4、7/11、7/18 11:20~12:20	7	¥6,300	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	4/8、4/15、4/22、6/24、7/1、7/8 11:30~12:30	6	¥5,400	16歳以上 ◆7~11月の熱を利用したヨガ	3/15~ 3/22 往復ハガキにて
	ボディコア	4/8、4/15、4/22、6/17、6/24、7/1、7/8 18:30~19:30	7	¥4,550	16歳以上 ◆カラダを緩めた後、 トレーニングで調整します	
火	ストレッチ&ヨガ	4/16、4/23、6/18、6/25、7/2、7/16 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	
水	ボディバランス	4/10、4/17、4/24、6/19、6/26、7/3、7/10、7/17 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	4/11、4/18、4/25、6/20、6/27、7/4、7/11、7/18 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	4/11、4/18、4/25、6/20、6/27、7/4、7/11、7/18 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	
金	膝腰ゆるゆるストレッチポール	4/12、4/19、4/26、6/21、6/28、7/5、7/12、7/19 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	

【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	4/8、4/15、4/22、6/17、6/24、7/1、7/8 9:30~10:30	7	¥4,550	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	4/11、4/18、4/25、6/27、7/4、7/11、7/18 9:20~10:20	7	¥4,550	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	4/11、4/18、4/25、6/20、6/27、7/4、7/11、7/18 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	3/15~ 来館・電話 にて
金	ベビースイミング(金曜日)	4/12、4/19、4/26、6/21、6/28 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)	4/13、4/20、4/27、6/22、6/29 11:15~12:00	5	¥6,000	1歳~2歳半のお子さまとその保護者	

2019年 第一期教室<<5月休所日体操教室>>

【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	元気アップ! シニア体操	5/13~6/10の月曜日 9:30~10:30	5	¥3,250	65歳以上	4/15~ 4/22 往復ハガキ にて
火	ストレッチ&ヨガ	5/7~6/11の火曜日 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	
水	ボディバランス	5/8~6/12の水曜日 13:00~14:00	6	¥3,900	16歳以上 ◆からだのバランスを整えます	
木	いきいきヨガ	5/9~6/13の木曜日 12:00~13:00	6	¥3,900	16歳以上 ◆健康維持、負荷の少ないヨガ	
	美骨体操	5/9~6/13の木曜日 15:30~16:30	6	¥3,900	16歳以上 ◆骨盤の歪みを改善し、姿勢の安定	
金	膝腰ゆるゆるストレッチポール	5/10~6/14の金曜日 13:00~14:00	6	¥3,900	16歳以上 ◆からだの歪みを改善しながら、膝	

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。