

平成30年度 第四期教室一覧 1月～3月開催

【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	12/26～12/28(3日間) 8:30～9:30	3	¥3,000	小学生	11/15～22 往復八ガキにて

【子供の水泳教室】

印の教室は名称が変更となりましたので、下記をご参照ください。

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	1/7～3/18の月曜(1/14、2/11を除く) 16:20～17:20	9	¥8,100	5歳～小学校3年生	12/1～12/8 往復八ガキにて
	チャレンジ上級	1/7～3/18の月曜(1/14、2/11を除く) 17:30～18:30	9	¥8,100	二種目25M以上泳げる小学生～高校生	
火	プール大好き!火曜日	1/8～3/19の火曜(1/15、2/12、3/12を除く) 16:20～17:20	8	¥7,200	3歳～小学校2年生	
	チャレンジクロール	1/8～3/19の火曜(1/15、2/12、3/12を除く) 17:30～18:30	8	¥7,200	バタ足で12.5M以上泳げる小学生	
水	プール大好き!水曜日	1/9～3/20の水曜 16:20～17:20	11	¥9,900	3歳～小学校2年生	
	チャレンジ初級(水曜日)	1/9～3/20の水曜 17:30～18:30	11	¥9,900	息なしクロール10M以上泳げる小学生	
	チャレンジ中級(水曜日)	1/9～3/20の水曜 17:30～18:30	11	¥9,900	クロール25M以上泳げる小学生	
金	プール大好き!金曜日	1/11～3/22の金曜 16:20～17:20	11	¥9,900	5歳～小学校3年生	
	チャレンジ初級(金曜日)	1/11～3/22の金曜 17:30～18:30	11	¥9,900	息なしクロール10M以上泳げる小学生	
	チャレンジ中級(金曜日)	1/11～3/22の金曜 17:30～18:30	11	¥9,900	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	1/7～3/18の月曜(1/14、2/11を除く) 16:30～17:30	9	¥5,850	小学1年生～3年生	12/1～12/8 往復八ガキにて
水	ちびっこダンス	1/9～3/20の水曜 17:00～18:00	11	¥7,150	小学1年生～3年生	

【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	1/7～3/18の月曜(1/14、2/11を除く) 19:00～19:45	9	¥7,200	16歳以上 水中運動の導入クラス	12/1～12/8 往復八ガキにて
	大人の水泳(上級)	1/7～3/18の月曜(1/14、2/11を除く) 11:20～12:20	9	¥8,100	16歳以上 上級者(四種目の泳力向上)	
火	大人の水泳(初心者)	1/8～3/19の火曜(1/15、2/12、3/12を除く) 9:20～10:20	8	¥7,200	16歳以上 初心者	
水	大人の水泳(初級ステップ2)	1/9～3/20の水曜 9:20～10:20	11	¥9,900	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)	1/9～3/20の水曜 11:20～12:20	11	¥9,900	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)	1/10～3/14の木曜 11:20～12:20	10	¥9,000	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	1/7～3/18の月曜(1/14、2/11を除く) 11:30～12:30	9	¥8,100	16歳以上 'プールサイド'の熱を利用したヨガ	12/15～ 12/22 往復八ガキにて
	ボディコア	1/7～3/18の月曜(1/14、2/11を除く) 18:30～19:30	9	¥5,850	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	1/8～3/19の火曜(1/15、2/12、3/12を除く) 13:00～14:00	8	¥5,200	16歳以上	
水	ボディバランス	1/9～3/20の水曜 13:00～14:00	11	¥7,150	16歳以上 腰・膝痛やゆがみを感じている 方におすすめ	
木	いきいきヨガ	1/10～3/14の木曜 12:00～13:00	10	¥6,500	16歳以上 改善・回復を目指します	
	続功&骨盤体操	1/10～3/14の木曜 15:30～16:30	10	¥6,500	16歳以上 中国の医療体操と骨盤体操を 行うクラス	
金	健康体操(初級)	1/11～3/22の金曜 13:00～14:00	11	¥7,150	16歳以上 運動に自信のない方でも、安心 して取り組めるクラス	

