



北島町温水プール

サンビレッジ北島

受付日 3月1日(土)～3月29日(土) 先着順 問い合わせ TEL. 683-2388

※電話・FAXでのお申し込みはできません。

■春休み短期水泳教室 ※休んだ場合の振替はありません。

キッズ・ジュニアスイミング・こども教室は午前9時30分より配布・受付

教室名	定員	期 間	時 間	対 象	内 容	受 講 料
キッズ	8	3月25日(火)、26日(水)、 28日(金)、29日(土)	9:00～9:45	幼稚園児 (4歳以上)	初めて・水慣れからはじめる幼児コースです。	5,600円
ジュニア	13			小学生	初めて・水慣れからはじめる小学生コースです。	5,200円

■キッズスイミング(幼稚園児)〔4月～9月〕

キッズ・ジュニアスイミング・こども教室は午前9時30分より配布・受付

教室名	回数	定員	曜日	講 師	時 間	対 象	内 容	受 講 料
キッズスイミング	20	8	月	鈴 江	16:00～16:45	4歳以上 (4月2日時点)	丁寧に水の楽しみを指導し、 水慣れを練習します。	36,000円
			火		17:00～17:45			
			水	増田 (千)	16:00～16:45			
			金		17:00～17:45			
			土	渋谷	16:15～17:00			
			日		17:15～18:00			
			月	増田 (千)	17:00～17:45			
			火		10:15～11:00			
水	渋谷	11:15～12:00						
木		13:30～14:15						

■ジュニアスイミング(小学生)〔4月～9月〕

キッズ・ジュニアスイミング・こども教室は午前9時30分より配布・受付

教室名	回数	定員	曜日	講 師	時 間	対 象	内 容	受 講 料
ジュニアスイミング	20		月	渋谷	16:15～17:00	1～3年生対象	背泳ぎ・クロールを目標に練習します。	27,000円
			火		16:00～16:45			
	土	増田 (千)	13:40～14:25					
	日		17:00～17:45					
	月	増田 (美)	18:00～18:45	3～6年生対象	3泳法(背泳ぎ・クロール・平泳ぎ)の 基礎練習をします。		25,650円	
	火		14:40～15:25					
	水	増田 (千)	17:00～17:45	3～5年生対象				
	木		16:15～17:00	3～4年生対象				
	金	鈴 江	16:00～16:45	1～2年生対象				
	土		17:00～17:45	1～3年生対象				
	日	渋谷	16:15～17:00	1～4年生対象				
	月		17:15～18:00	3～5年生対象				
	火	増田 (健)	17:15～18:00	3～6年生対象	キック練習を含む基礎をはじめ 4泳法(背泳ぎ・クロール・平泳ぎ・バタフライ)の 基礎練習をします。		24,300円	
	水		18:00～18:45					
	木	増田 (千)	18:00～18:45	3～6年生対象	背泳ぎ・クロールを目標に練習します。		27,000円	
	金		19:15～20:00					
土	宮 下	15:30～16:15	3～6年生対象	水慣れをはじめ、キック練習から背泳ぎ・クロールを 目標に練習します。	24,300円			
日		18:00～18:45						
月	asapopo	18:00～18:45	3～6年生対象	水慣れをはじめ、キック練習から背泳ぎ・クロールを 目標に練習します。	27,000円			
火		11:15～12:00						
水	長谷川	19:15～20:00	3～6年生対象	大会を目指し、より早く泳ぎの技術を向上させる。	24,300円			
木		18:00～18:45						
ジュニアスイミング	18	13	火	asapopo	19:15～20:00	1～6年生の25m完泳できる方	大会を目指し、より早く泳ぎの技術を向上させる。	24,300円
中学生スイミング	20		水	国 永	19:15～20:00	中学生	水泳が苦手な方から4泳法まで個人の目標に合わせて練習します。	27,000円

■こども教室〔4月～9月〕

教室名	回数	定員	曜日	講 師	時 間	内 容	受 講 料
カンフー(キッズ・ジュニア)	10	10	土	西	13:00～14:00	カンフーを通して礼儀を学んでもらいます。 スポーツとしてのカンフーで、身体能力の向上をはかります。 (4歳～小学生)	20,000円 (追加1名18,000円)
キッズスポーツ教室	20	15	土	宮 下	16:45～17:45	立つ・歩く・走る・跳ぶの運動の基礎を楽しみながら 正しく身につけるトレーニングに取り組みます！ ボール・鉄棒・マットなど体育ベースの運動にもチャレンジできます。 キッズ(4歳～6歳未満就学児対象)/ジュニア(小学1～3年生)	22,000円 (追加1名21,000円)
ジュニアスポーツ教室			18:00～19:00				

■水泳教室〔4月～9月〕

大人水泳・フィットネス教室は午前11時より配布・受付

教室名	回数	定員	曜日	講 師	時 間	内 容	受 講 料
大人の水慣れ(月)	20		月	国 永	14:30～15:15	全く泳げない方を対象に、水慣れから始め、泳法の基本等を丁寧に 指導していきます。	一般 28,000円 会員 14,000円
大人の水慣れ(火)			火		11:15～12:00		
大人の水慣れ(水)			水		14:30～15:15		
大人の水慣れ(土)			土		19:00～19:45		
初 級(月)	19		月	増田 (健)	11:15～12:00	無理なく25mの完泳を目指して練習します。	一般 26,600円/会員 13,300円
初 級(火)	19		火		10:15～11:00		
4泳法(火)午前	20	12	火	宮 下	11:15～12:00	クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの基本から練習して いきます。	一般 28,000円 会員 14,000円
4泳法(水)			水		10:15～11:00		
4泳法(金)			金		19:15～20:00		
平泳ぎ/バタフライ	19		月	増田 (健)	10:15～11:00	平泳ぎ、バタフライの基本から練習します。	一般 26,600円/会員 13,300円
個人メドレースイム	20		水		11:15～12:00		
泳力アップスイム	18		水	asapopo	19:15～20:00	泳力向上を目的とし、クロールを中心に4泳法を練習します。	一般 25,200円/会員 12,600円
フィントレーニング(火)	20	8	火		宮 下		
フィントレーニング(水)			水				
はじめてのアクアヌードル (4月～6月)	10	4	月	増田 (美)	水の抵抗と浮力を利用して体への負担を減らした水中運動です。 楽しみながら行えるだけでなく、持久力、筋力、有酸素運動、 柔軟性、関節の可動域などを高めると同時に神経と筋力をうまく 連動させる能力を養えることを目的としています。	一般 13,000円/会員 6,500円	
アクアヌードル(月)	19	5	火				13:15～14:00
アクアヌードル(水)	21	1	水				13:30～14:15
アクアヌードル(金)			14:30～15:15				
アクアヌードル(土)	2	金	11:30～12:15				
水中歩行	22	20	土	松 島	14:30～15:30	水の特性を生かし、水中歩行や水圧を利用した筋力トレーニングで 全身の筋力維持、向上を目指します。	一般 22,000円/会員 11,000円

■フィットネス教室〔4月～9月〕

教室名	回数	定員	曜日	講 師	時 間	内 容	受 講 料			
ストレッチ&ヨガ	20	15	月	渋谷	13:30～14:30	床に座り、足指先から下半身をほぐしていきます。 身体全体を整え、不調を改善していきましょう。	一般 19,000円 会員 9,500円			
ベリーダンスエクササイズ			火		大 野			19:15～20:15		
骨格改善メソッド			水	土 岡				13:15～14:15		
バラエティーエアロ			土		Saru			19:30～20:30		
K-POP (4歳以上、幼児は保護者同伴)			15	金	NORIO			18:00～19:00	好きなアイドルや、アーティストのダンスを完コピするクラスです。 1ヶ月1曲を目標にレッスンします。 好きなアーティストになりきって踊ってみましょう！！	一般 23,000円/会員 11,500円
かんたん!おまかせフィットネス			10	土	KIRIN			10:30～11:30	楽しく運動しながらストレス発散&筋力UP	一般 9,500円/会員 4,750円
ハワイアンフラ			20	土	宮 本			15:30～16:30	ハワイアンダンスの基本から練習します。	一般 19,000円/会員 9,500円
ボディメンテナンスヨガ			18	土	勝 占			19:15～20:15	体幹を中心にポーズを行うことで体の調子を整え、ストレスを解消し、 元気な体をつくりまします。	一般 17,100円/会員 8,550円