



受付日 12月6日(土) 10:30～

問い合わせ TEL. 683-2388

※電話・FAXでのお申し込みはできません。

短期教室  
(継続)

## ■こども教室 (1月～3月)

教室名	定員	曜日	時間	対象	講師	受講料(回数)	内容
こどものヨガ (体づくり運動)	10	水	16:30～17:15	小学生	渋谷	10,000円 [追加1名9,000円] (全10回)	マットや鉄棒といった基礎運動を行いながらヨガを取り入れていきます。身体能力や集中力も高めていきます。
キッズスイミング	8	土	14:30～15:15	4歳以上		18,000円(全10回)	丁寧に水の楽しみ方を指導し、水慣れを練習します。
ジュニアスイミング	13		18:15～19:00	3～6年生	細井	13,500円(全10回)	水慣れ・クロール・背泳ぎ

## ■大人教室 (1月～3月)

教室名	定員	曜日	時間	対象	講師	受講料(回数)	内容
健康水泳	15	水	12:15～13:00	大人 (18歳以上)	渋谷	一般 14,000円/会員 7,000円 (全10回)	泳ぎだけでなく、水の特性を活かした水中運動を行います。
かんたんおまかせフィットネス		土	10:30～11:30		KIRIN	一般 9,500円/会員 4,750円 (全10回)	楽しく運動をしながらストレス発散&筋力UP! 男性大歓迎!!

## ■ジュニアフィットネス教室 (1月～3月)

教室名	定員	曜日	時間	対象	講師	受講料(回数)	内容
カンフー (キッズ・ジュニア)	5	土	13:00～14:00	4歳～小学生	西	10,000円 [追加1名9,000円] (全10回)	カンフーを通して礼儀を学びます。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。

## ■こども水泳教室 (1月～3月)

教室名	定員	曜日	時間	対象	講師	受講料(回数)	内容
ジュニアスイミング	6	水	17:15～18:00	3～5年生	増田(健)	12,150円(全9回)	3泳法(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ)
	8		18:00～18:45	1～6年生	asapopo	10,800円(全8回)	4泳法(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ)
中学生スイミング	9		19:15～20:00	中学生	国永		水泳が苦手な子から4泳法まで個人の目標に合わせて練習します。
ジュニアスイミング	7	金	16:00～16:45	1～3年生	鈴江	12,150円(全9回)	3泳法(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ)
	5		17:00～17:45	3～6年生	長谷川		水慣れ、クロール、背泳ぎ
			19:15～20:00		増田(千)		3泳法(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ)
キッズスイミング	4	月	16:00～16:45	4歳以上	鈴江	18,000円(全10回)	丁寧に水の楽しみ方を指導し、水慣れを練習します。
			16:00～16:45			14,400円(全8回)	

## ■大人水泳教室 (1月～3月)

教室名	定員	曜日	時間	対象	講師	受講料(回数)	内容
平泳ぎ・バタフライ	7	月	10:15～11:00	大人 (18歳以上)	増田(健)	一般 14,000円/会員 7,000円 (全10回)	平泳ぎ・バタフライの基本から練習します。
大人の水慣れ	8	火	11:15～12:00 14:30～15:15		渋谷	一般 11,200円/会員 5,600円 (全8回)	水慣れから泳法の基本などを丁寧に指導します。
4泳法	5	水	10:15～11:00		宮下	一般 12,600円/会員 6,300円 (全9回)	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。
泳力アップスイム	6		19:15～20:00		asapopo	一般 11,200円/会員 5,600円 (全8回)	泳力向上を目指し、4泳法を練習します。
水中歩行	9	金	14:30～15:30		松島	一般 11,000円/会員 5,500円 (全11回)	水中歩行と水圧を利用した筋力トレーニングを行います。
アクアヌードル	3	月	12:15～13:00		増田(美)	一般 13,000円/会員 6,500円 (全10回)	水の抵抗と浮力を利用して体の負担を減らした水中運動を行います。

## ■フィットネス教室 (1月～3月)

教室名	定員	曜日	時間	対象	講師	受講料(回数)	内容
ストレッチ&ヨガ	9	月	13:30～14:30	大人 (18歳以上)	渋谷	一般 9,500円/会員 4,750円 (全10回)	床に座り、下半身をほぐしながら、からだ全体を整えていきます。
ベリーダンス		火	19:15～20:15		大野	一般 8,550円/会員 4,270円 (全9回)	体の柔軟性や年齢に関係なく、自身のコンディションに合わせて楽しんでいただけます。
骨格改善メソッド	4	水	13:15～14:15		土岡		自分の体の歪みを知り、痛みのない体を作りましょう。
パラエティーエアロ	3		19:30～20:30		Saru	一般 9,500円/会員 4,750円 (全10回)	楽しく軽い運動で心身をリフレッシュする事を目指します。

## 体験教室

## ■一回体験教室 受講料500円(1回) 受付日 11/30(日) 午前10時30分より

教室名	定員	開催日	時間	教室名	定員	開催日	時間
キッズスイミング 土曜日	4	12/6(土)	14:30～15:15	水中歩行 金曜日	5	12/5(金)	14:30～15:30
ジュニアスイミング 水曜日	5	12/3(水)	18:00～18:45	ストレッチ&ヨガ	5	12/1(月)	13:30～14:30
カンフー(キッズ・ジュニア)	5	12/6(土)	13:00～14:00	ベリーダンス	5	12/2(火)	19:15～20:15
こどものヨガ(体づくり運動)	5	12/3(水)	16:30～17:15	大人の水慣れ 火曜日	5	12/2(火)	14:30～15:15