



北島町温水プール

# サンビレッジ北島

受付日 令和8年3月7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。  
※整理券は午前8時30分頃から配布します。

## ■キッズスイミング(4歳～未就学児)〔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分より受付

教室名	曜日	時間	対象	定員	講師	受講料(回数)	内容
キッズスイミング	月	16:00~16:45	4歳以上 (4月2日時点)	8	鈴江	36,000円(全20回)	水の楽しみ方を指導し、 水慣れや泳ぎの基礎を練習します。
		17:00~17:45					
	火	16:00~16:45					
		17:00~17:45					
	水	16:15~17:00					
		17:15~18:00					
	金	17:00~17:45					
	土	10:15~11:00			8	渋谷	
11:15~12:00							
13:30~14:15							
14:30~15:15							

## ■ジュニアスイミング(小学生・中学生・高校生)〔4月～9月〕

教室名	曜日	時間	対象	定員	講師	受講料(回数)	内容		
ジュニアスイミング	月	16:15~17:00	1~4年生	13	渋谷	27,000円(全20回)	水慣れ、クロール、背泳ぎ		
		17:00~17:45	1~3年生		増田(千)	24,300円(全18回)	3泳法		
		18:00~18:45	4~6年生		増田(美)		泳ぎの技術を向上させるクラス		
	火	16:00~16:45	1~3年生	13	増田(美)	27,000円(全20回)	クロール、背泳ぎ		
		17:00~17:45	4~5年生		asapopo	24,300円(全18回)	3泳法		
		18:00~18:45	1~6年生		asapopo	24,300円(全18回)	4泳法		
	水	16:15~17:00	1~2年生	13	増田(健)	27,000円(全20回)	3泳法		
		17:15~18:00	3~5年生		asapopo	24,300円(全18回)	4泳法		
		18:00~18:45	4~6年生		asapopo	24,300円(全18回)	4泳法		
	金	16:00~16:45	1~3年生	13	鈴江	27,000円(全20回)	3泳法		
		17:00~17:45	4~6年生		増田(千)		4泳法		
		18:00~18:45	3~6年生		長谷川		水慣れ、クロール、背泳ぎ		
	土	11:15~12:00	1~3年生	10	asapopo	24,300円(全18回)	水慣れ、クロール、背泳ぎ		
		NEW 12:15~13:00	1~6年生			8	13,500円(全10回)	4泳法(少人数クラス)	
		13:30~14:15	1~3年生			13	増田(千)	25,650円(全19回)	水慣れ、クロール、背泳ぎ
		14:30~15:15	4~6年生				国永	24,300円(全18回)	3泳法
		15:30~16:15	1~3年生						4泳法
	16:30~17:15	3~6年生	細井	水慣れ、クロール、背泳ぎ					
18:15~19:00	3~6年生	国永	24,300円(全18回)	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。					
中高生スイミング	水	19:15~20:00	中高生	13	国永	24,300円(全18回)	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。		

## ■こども教室〔4月～9月〕

※3泳法(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ)、4泳法(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ)

教室名	曜日	時間	対象	定員	講師	受講料(回数)	内容
こどものヨガ(体づくり運動)	水	16:30~17:15	小学生	10	渋谷	10,000円 追加1名8,000円(全10回)	音楽をかけてウォーミングアップをし、ストレッチやマット遊びを行います。遊びながらヨガを取り入れることで身体能力や集中力を高めていきます。
K-POP	金	18:00~19:00	小学生~高校生	15	NORIO	22,000円 追加1名21,000円(全20回)	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!
カンフー(キッズ・ジュニア)	土	13:00~14:00	4歳~小学生	10	西	20,000円 追加1名18,000円(全20回)	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、身体能力向上をはかります。
キッズスポーツ教室		16:45~17:45	4歳~未就学児	15	宮下	22,000円 追加1名21,000円(全20回)	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。
ジュニアスポーツ教室	18:00~19:00	1~3年生					

## ■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00分より受付

教室名	曜日	時間	対象	定員	講師	受講料(回数)	内容			
平泳ぎ/バタフライ	月	10:15~11:00	大人 (18歳以上)	12	増田(健)	一般 25,200円/会員 12,600円(全18回)	平泳ぎ、バタフライを基本から練習します。			
3泳法		11:15~12:00		6	増田(美)	一般 24,700円/会員 12,350円(全19回)	3泳法の基礎を練習します。			
アクアヌードル		12:15~13:00		12	国永	一般 25,200円/会員 12,600円(全18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。			
NEW エンジョイスイミング	14:15~15:00	12		国永	一般 25,200円/会員 12,600円(全18回)	25m(クロール等)を完泳できる方を対象にしたクラス。				
初級	火	10:15~11:00		12	宮下	一般 28,000円/会員 14,000円(全20回)	無理なく25mの完泳を目指して練習します。			
4泳法		11:15~12:00					4泳法の基礎を練習します。			
大人の水慣れ		12:15~13:00					8	宮下	一般 29,000円/会員 14,500円(全20回)	フィン(足ひれ)を使い、体幹強化と心肺機能の向上に取り組みます。
フィントレーニング	14:30~15:15	12		渋谷	一般 28,000円/会員 14,000円(全20回)	水慣れから泳法の基本などを丁寧に指導します。				
NEW エンジョイスイミング(夜)	19:15~20:00	12		国永	一般 26,600円/会員 13,300円(全19回)	25m(クロール等)を完泳できる方を対象にしたクラス。				
4泳法	水	10:15~11:00		12	宮下	一般 28,000円/会員 14,000円(全20回)	4泳法の基礎を練習します。			
中級スイム		11:15~12:00					8	宮下	一般 29,000円/会員 14,500円(全20回)	4泳法のスキルアップを目指します。
フィントレーニング		12:15~13:00					12	渋谷	一般 14,000円/会員 7,000円(全10回)	フィン(足ひれ)を使い、体幹強化と心肺機能の向上に取り組みます。
健康水中運動	13:30~14:15	2		増田(美)	一般 26,000円/会員 13,000円(全20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。				
アクアヌードル	14:30~15:15	1								
泳力アップスイム	19:15~20:00	12		asapopo	一般 25,200円/会員 12,600円(全18回)	泳力向上を目的とし、4泳法を練習します。				
アクアヌードル	金	10:30~11:15		1	増田(美)	一般 26,000円/会員 13,000円(全20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。			
水中歩行		14:30~15:30					20	松島	一般 20,000円/会員 10,000円(全20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。
4泳法		19:15~20:00					12	宮下	一般 28,000円/会員 14,000円(全20回)	4泳法の基礎を練習します。

## ■フィットネス教室〔4月～9月〕

教室名	曜日	時間	対象	定員	講師	受講料(回数)	内容
ストレッチ&ヨガ	月	13:30~14:30	大人 (18歳以上)	15	渋谷	一般 19,000円/会員 9,500円(全20回)	ゆるく、ラクに動いて身体の不調を改善していきましょう。
ベリーダンス エクササイズ	火	19:15~20:15		12	大野	一般 19,000円/会員 9,500円(全20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	水	13:15~14:15		12	土岡	一般 19,000円/会員 9,500円(全20回)	自分の体の歪みを知り、痛みのない体を作りましょう!
パラエティックエアロ		19:30~20:30		Saru	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。		
ハワイアンフラ	土	15:30~16:30		12	宮本	一般 19,000円/会員 9,500円(全20回)	ハワイアンダンスの基本から練習します。
ボディメンテナンスヨガ		19:15~20:15			勝占	一般 17,100円/会員 8,550円(全18回)	体の調子を整え、ストレスを解消し、元気な体をつくります。