R8年度清水町温水プール

スポーツ教室　募集



冬

定期回数の教室(事前申し込みが必要になります)　※レベルはあくまでの目安となります。参考にしてください。　R8 12/1発行

	教室名	対象	教室No.	内容		持ち物	曜日	時間	定員	料金
スタジオ教室	火曜キッズダンス	4歳～小学1年生	74004	ストレッチ、基本のステップやムーブメント、音楽に合わせたダンスを通じ、踊る楽しさ、体力づくりを目指します。Let's enjoy DANCE!!!（対象はあくまでレベルの参考になります）		室内シューズ 飲み物 タオル	火	16:00～16:50	15	8,000円（全10回）
		小学生（初級）	74005					17:00～17:50	20	
	火曜ジュニアダンス	小学4年生～中学生（中級）	74006					18:00～18:50	20	
	金曜キッズダンス	4歳～小学1年生	74007				金	16:00～16:50	15	
		小学生（初級）	74008					17:00～17:50	20	
	金曜ジュニアダンス	小学4年生～中学生（中級）	74009					18:00～18:50	20	
	クラシックバレエ 都度払い参加 1500円/1回 中学生以上から受付可	初心者（5歳～大人）※親子で参加可	74010	バレエの基礎を習得します。			土	13:00～13:50	10	11,000円 ※21,000円（親子 2名）（全10回）
		5年生～一般	74011	基礎のある方の入門クラスです。（5年以上の経験者）				14:00～14:50	10	11,000円（全10回）
		8歳～高校生	74012	バレエの基礎を習得します。（3年以上の経験者）				15:00～15:50	10	11,000円（全10回）
		高学年～高校生（経験者）	74013	3年以上の経験者対象のクラスです。			水	18:00～18:50	10	12,000円（全10回）
		中学生～一般（経験者）	74014	6年以上の経験者対象のクラスです。			金	19:00～19:50	10	
	HIP-HOP	小学校4年生～中学3年生	74015	HIPHOPの基礎から振り付けまで学べるクラス。様々な音楽に合わせかっこよく踊ります。			木	18:30～19:20	20	8,000円（全10回）
プール教室(こども)	★ちびっこ水泳教室 ※アームヘルパーが必要になります	4歳～6歳	74201	水慣れ	安全なプール利用法や泳ぎの基本を学びます。	水着（着用のうえ来館） 水泳帽 ゴーグル（必要な方） タオル プールバック ☆ちびっこ水泳教室 アームヘルパー必須☆ ★ 初回にテストをしクラス分けを行います	火	16:00～17:00	20	8,000円（全10回）
			74202				木		30	
	★水慣れスイム ※アームヘルパーが必要になります	3歳～6歳	74213				土	11:50～12:40	20	8,000円（全10回）
	★キッズスイム（年長さんはちびっこ水泳受講された方）	年長～小学3年生 ※顔付け、潜り水慣れができる	74203	基礎～クロール導入	泳ぎの基本を学びます。（息継ぎは練習しません）		月	16:00～17:00	20	6,400円（全8回）
			74204				水		20	8,000円（全10回）
	★小学生水泳教室	小学生	74205	クロール	水の中での基本動作～クロール12.5M習得		火	17:00～18:00	20	8,000円（全10回）
			74206				木		20	
			74207	クロール・背泳ぎ	水の中での基本動作～クロール25M習得（背泳ぎ導入）		金	16:00～17:00	40	8,000円（全10回）
			74208				土		40	
	キッズスイム2	キッズスイム合格者	74209	クロール12.5 背泳ぎ導入	キッズスイムからの続き		月	17:00～18:00	10	6,400円（全8回）
	背泳ぎ・平泳ぎクラス	クロール25m以上	74210	背泳ぎ・平泳ぎ	クロール矯正・背泳ぎ平泳ぎの習得		金	17:00～18:00	10	8,000円（全10回）
	平泳ぎ・バタフライクラス	クロール・背泳ぎ25m以上	74211	平泳ぎ バタフライ	クロール・背泳ぎの矯正 平泳ぎバタフライの習得 4泳法		土			
	中高生水泳教室	中学生・高校生	74212	中学生以上	クロール基本・平泳ぎ基本		火	18:00～19:00	10	9,000円（全10回）
プール教室(大人)	チャレンジスイム	初級～上級 ※クロール25M泳げる方	74302	4泳法と泳ぎこみ	レベルに合わせてクラスを分け、4泳法を習得します。様々な練習法にチャレンジします。	水着 水泳帽 ゴーグル（必要な方） タオル ※ロッカー代50円	月	11:45～12:45	30	7,200円（全8回）
	チャレンジスイム中級A	中級	74303	クロール25m完泳できる方対象	きれいなフォームでゆっくり長い距離を泳ぐ事を目的とします。		火	11:45～12:45	15	9,000円（全10回）
			74304				金			
	チャレンジスイム中級B	中級～上級	74305	（3泳法）25Mできる方対象(※1)	4泳法を習得します。		金	19:15～20:15		
	さわやか水泳	初級～中級	74306	1.水慣れ～クロール 2.1番を習得した方	レベルに合わせて2クラスに分け、様々な練習法にチャレンジします。無理なく泳ぐ泳法を習得します。		水	10:00～11:00	20	
			74307				金			

※1(3泳法)クロール・背泳ぎ・平泳ぎ

【開催日程】

※記載の料金は受講料のみとさせていただきます。
教室前後に施設をご利用の方は、券売機にてチケットをお求め頂き受付にお申し出下さい。

1月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

2月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

3月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

＜申込方法＞
①申込用紙に必要事項を記入し
直接窓口へお申し込みください。

＜申込期間＞
11/17(火)～12/14(月)19:30まで
定員を超えた場合は抽選とさせて頂き結果は落選となった方のみにご連絡致します。空きのある教室に限り2次募集を行います。

＜お支払い方法＞
初回教室受付時に券売機でお支払いください。
（現金・キャッシュレス可）
※ 教室開始後の返金は致しません。

※ 抽選の場合は前回受講者の方を優先とさせて頂きます。
※教室最低人数に達しない場合は開講しない場合がございます。

＜＜ スポーツ教室参加の注意事項 ＞＞

●教室開催会場は参加者のみ入場可能となります。
※スタジオ教室に関しては、保護者の観覧はできません。
●休講、振替え等について
連絡はLINEで行います。教室に参加される方は、当施設の公式LINEをお友達追加お願い致します。
また振替え等は、3/17～3/31の間に実施いたします。

●大人水泳教室、子どもキッズダンス、ジュニアダンス、クラシックバレエ HIP-HOPは空きがある場合に限り体験を受け付けております。
事前にお電話にてお問い合わせください。(初回不可)
※各教室1回まで(大人￥1000　ダンスクラス¥900 バレエ¥1500)
●館内や更衣室内には長時間留まることが無いようご協力をお願いします。
●お申し込みが募集定員より大幅に少ないときは、やむを得ず中止になる場合がございます。
●子供水泳教室については初回時に泳力チェックしてグループ分けを行います。

↑清水町温水プールHP

↑清水町温水プールLINE

【お問い合わせ】
駿東郡清水町柿田166-1
055-976-8711

シンコースポーツ株式会社

R8年度清水町温水プール
※対象18歳以上

自由教室

※都度参加可能

・健康スポーツの駅認証プログラム
・Swc協議会 認証

※この教室のほかにもイベント等開催しています。公式LINE(@702xlfrx)チェックしてください。

● 参加には登録証を作成していただきます　※☆は運動強度になります

【お問い合わせ】055－976－8711

	教室名	教室内容	曜日	時間	定員	料金
有酸素	健脚ステップ体操	ストレッチを中心にリズム運動を取り入れ、ステップ台を使い一人ではなく仲間と一緒に楽しく体を動かし、運動不足を解消します。	木	9:10～10:00	12	各1回900円
有酸素	はじめてのエアロビ	どなたにも出来る簡単なステップから始めます。楽しく続けられる有酸素運動です。	金	10:10～11:00	12	
コンディショニング	骨盤エクササイズ	骨盤の正しい位置を知り、股関節を動かしていきます。体力のない方や初めての方にもご参加いただけます。	月	9:30～10:20	12	
コンディショニング	ピラティスストレッチ	呼吸に合わせて背骨の動きを引き出していきます。腰痛・肩こり・膝痛の方にオススメの運動です。きれいな姿勢をつくり、リフレッシュを目的にしています。	月	10:30～11:20	12	
コンディショニング	ピラティス	基本のピラティスの動きを取り入れ、美しい姿勢づくりと体幹バランス感覚、骨盤底筋群を鍛え、身体の中の機能の若返りをめざします。リラックスしてその日の疲れを癒しましょう。	水	19:00～19:50	12	
コンディショニング	和みのヨーガ	男女、年齢問わず　ご自分で頭のてっぺんから足先までほぐしていくヨガです。ご自分のご褒美の時間にしてみましょう。　※ポーズはとりません。	木	10:30～11:20	12	
コンディショニング	バランス コーディネーション	ストレッチや筋力トレーニング、関節ほぐしなどを組み合わせ、体のバランス機能や筋力バランス、骨格バランス、自律神経のバランスを整えることを目的としたプログラムです。	金	9:10～10:00	12	
コンディショニング	リフレッシュヨーガ	ヨーガのポーズ、呼吸法、瞑想、チャクラワークを通して、心と体をやさしく整えていきましょう。初心者から経験者まで、安心してご参加いただけるクラスです。	金	10:30～11:20	12	
カルチャー	フラダンス	フラの基礎となるステップとハンドモーションの反復練習します。曲の意味、ハワイ語の理解を深め1曲ずつを大切に踊れるようにしていきます。	火	19:30～20:20	12	
カルチャー			木	14:00～14:50		
プール	健康水中運動 ※☆～☆☆	からだをほぐし、良い姿勢で健康的な動かしやすい体作りをします。肩腰膝痛など関節に不安がある方もご自分のペースで気持ちよく体を動かしましょう。	火	10:00～11:00	25	
プール	アクアリセット ※☆～☆☆	水の特性を活かし全身をここちよく整えます。楽しく全身の大筋群を鍛えて腰痛・膝痛・生活習慣病の予防、改善を目指しましょう。	水	11:45～12:45	20	
プール	火曜アクアビクス ※☆☆～☆☆☆	音楽に合わせて体を動かす有酸素運動。水の特性を生かした全身運動で新陳代謝もよくなりシェイプアップにも効果的。お水の力で心も身体もリフレッシュ！	火	19:30～20:15	20	各1回800円
プール	関節らくらく水中運動 ※☆～☆☆	肩関節。股関節など　本来の動きを獲得しながら体感を意識的にトレーニングできるクラスです。関節痛の軽減、姿勢の安定を目指します。(安全かつ、より効果を上げるために陸上で10分のセルフケアをします)	木	10:30～11:30	20	各1回900円
プール	水中カラダ調整 ※☆～☆☆	水中で傷みなくカラダをほぐし、調整、強化していきます。音楽に合わせて全身を整えるクラスです.（安全かつ、より効果を上げるために陸上で10分のセルフケアをします）	木	11:45～12:45	20	
プール	フィンスイム	フィンを使いスピードのある泳ぎを行うクラス。フォームの矯正に効果的です。※中級者以上	火	14:45～15:45	15	
プール	バラエティスイム	4泳法の矯正・total 800m以上を目標にします。※クロール50M・背泳ぎ、平泳ぎ25M・バタフライ12.5M以上	木	11:45～12:45	15	

【開催日程】 講師・施設の都合によりスケジュールが変更になる場合もございます。

※自由教室に参加される方は、当施設のLINE登録をお願い致します。

※記載の料金は受講料のみとさせていただきます。
教室前後に施設をご利用の方は、券売機にてチケットをお求め頂き受付にお申し出下さい。

1月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

2月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

3月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

＜申込方法＞

●ご本人様から電話予約または窓口で直接予約
　申込む際は『自由教室登録証No』をお伝え下さい。
●予約は1ヶ月前の1日より随時行っております。
　（例：1月の予約→12月1日から受付開始）
　1日ごと予約が可能です。
●申込後にキャンセルする場合は、速やかにご連絡下さい。
●キャンセル待ちの受け入れをしますが、キャンセルが
　出た場合に限り電話にてご連絡を致します。
　＊当プールからの電話にお出にならなかった場合は、
　次の方へご案内をさせて頂きます。

＜注意事項＞

●その他につきましては裏面＜スポーツ教室参加の注意事項＞をご確認下さい。
●休講等の連絡はLINEで行います。
　必ず、当施設のLINEアカウントお友達追加お願い致します。
●前日15:00の時点で教室開催最低人数に満たない場合は休講とします。この場合お電話での連絡となります。
●教室開催会場は参加者のみ入場可能となります。

清水町温水プール
TEL：055-976-8711