

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。

R7 3/1発行

教室名	対象	レベル (1⇒4)	内容		持ち物	教室No.	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	1	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	11004	火	16:00～16:50	15	8,000円 (全10回)				
		小学生(初級)	2			11005	火	17:00～17:50	20					
		高学年～中学生(中級～上級)	3			11006	火	18:00～18:50	20					
	金曜キッズダンス	4歳～小学1年生	1			11007	金	16:00～16:50	15					
		小学生(初級)	1			11008	金	17:00～17:50	20					
		高学年～中学生(中級)	2			11009	金	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)	5歳～小学生	1			バレエの基礎を習得します。	室内シューズ 飲み物 タオル	11010	土		13:00～13:50	12	11,000円 (全10回)	
		小学生～一般	2			基礎のある方の入門クラスです。		11011			14:00～14:50	12		
		初心者(5歳～大人) ※親子で参加可	1			バレエの基礎を習得します。		11012	15:00～15:50		12	11,000円 ※21,000円 (親子2名) (全10回)		
		高学年～高校生(経験者)	3			3年以上の経験者対象のクラスです。		11013	水		18:00～18:50	12	12,000円 (全10回)	
		中学生～一般(経験者)	3					11014	金	19:00～19:50	12			
	プール教室(子ども)	ちびっこ水泳教室 ※アームヘルパー必要 ☆はレベルになります	4歳～未就学児			1～2	いるか ☆～☆☆☆☆	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	11201	火	16:00～17:00	20	8,000円 (全10回)
		キッズスイム	年長～小学3年生 ※顔付け、潜り水慣れができる			2	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)		11202	木		30	
										11203	月		20	7,200円 (全9回)
小学生クロール初級		小学生	1～2	クロール	水慣れ～クロール導入 ※個人差がある場合は、メニューが異なります	11204	水	8,000円 (全10回)						
小学生水慣れクラス		はじめての方	1	水慣れ	水慣れ～泳ぎの基礎	11205	火	17:00～18:00		10	8,000円 (全10回)			
小学生水泳教室		小学生	2	クロール	基礎～クロール習得を目指します。	11206	木			10				
				クロール・背泳ぎ	基礎～クロール習得(背泳ぎ導入)	11207	金	16:00～17:00		40	8,000円 (全10回)			
小学生・背泳ぎクラス		クロール25m以上	3	背泳ぎ	背泳ぎの習得・クロール矯正	11208	土			17:00～18:00		10	7,200円(全9回)	
小学生・平泳ぎ・バタフライクラス		クロール・背泳ぎ25m以上	3～4	平泳ぎ バタフライ	平泳ぎの習得・クロール・背泳ぎ バタフライの習得・4泳法	11209	月	10						
						11210	金	10			8,000円 (全10回)			
11211		土	10											
プール教室(大人)	チャレンジスイム	初級～上級	1～3	1.水慣れ～クロール 背泳ぎ導入 2.平泳ぎ導入 3.バタフライチャレンジ	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 ゴーグル (必要な方) タオル	11302	月	11:45～12:45	30	8,100円 (全9回)			
	チャレンジスイム中級	中級	2	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。		11303	火	11:45～12:45	15	9,000円 (全10回)			
							11304	金						
	さわやか水泳	初級～中級	1～2	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。		11305	金	19:15～20:15					
							11306	水	10:00～11:00	20				
11307	金													

【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。

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			

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

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					

＜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。
- ②ハガキで申込みの場合はHPより必要事項をご確認頂きご記入の上投函して下さい。

＜申込期間＞

3/1(土)～3/16(日)16:00まで
定員を超えた場合は抽選とさせていただきます。
結果は落選となった方のみにご連絡致します。
※抽選の場合は前回受講者の方を優先とさせていただきます。
※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。

＜お支払い方法＞

初回教室日に一括お支払いください。
※教室開始後の返金は致しません。
※おつりが無いようお願い致します。

＜＜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、振替え等の連絡はLINEで行います。
教室に参加される方は、当施設の公式LINEをお友達追加をお願い致します。
- 大人水泳教室、子どもキッズダンス、バレエ教室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。
※各教室1回まで(大人¥1000 キッズダンス¥900 バレエ¥1200)
- 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。



【お問い合わせ】
駿東郡清水町柿田166-1
055-976-8711

※この教室のほかにもイベント等開催しています。Insutaguram、LINE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☆

【お問い合わせ】055-976-8711

	教室名	教室内容	曜日	時間	定員	料金
	ZUMBA 月曜	パーティ感覚でダンスを楽しむ運動プログラムです。幅広い年齢層の方にお楽しみいただけます。	月	19:00~19:50	12	
	ZUMBA 水曜		水	13:00~13:50	12	
	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楽しく体を動かし、運動不足を解消します。	木	9:10~10:00	12	
	ベリーフィット®	ベリーダンスの要素が入ったダンスエクササイズ、ヨガのポーズを音楽とともに楽しむフィットネスプログラムです。	木	19:00~19:50	12	
	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	9:30~10:20	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	各1回 800円
	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としています。	月	10:30~11:20	12	
	やさしいピラティス (第2・第4週)	簡単なピラティスの動きを取り入れ姿勢改善や体幹強化、ストレス解消に繋がっていきます。ストレッチも行いますので、やさしい内容で誰でも参加しやすい教室です。	水	14:00~14:50	12	
	ピラティス	基本的なピラティスの動きを取り入れ骨盤底筋群・体幹を鍛え筋力アップを目指します。しっかりとストレッチも行いリラックスし、その日の疲れ取り除きましょう。	水	19:00~19:50	12	
	和みのヨガ (第1・第3週)	おばあちゃんの手当法。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。 ※ポーズはとりません。	木	10:30~11:20	12	
	リフレッシュヨガ	ヨガのポーズ、呼吸法、瞑想の練習を通して、心と体をリフレッシュし、毎日を穏やかに過ごしていきましょう♪	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	
			木	14:00~14:50		
	吹き矢教室	吹き矢は腹式呼吸を100%生かした健康スポーツです。腹筋の他、肺の隅々まで使い、心肺機能の活性化につながります。	木	12:00~12:50	12	
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	
	パワーチェンジ水中運動	関節(腰や膝)への負荷をかけずに、腕・脚・腹筋など全身の大筋群を鍛え、腰痛や膝痛・生活習慣病の予防・改善を目的とします。	水	11:45~12:45	25	
	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 700円
	ハイドロトーン水中運動	究極の水中抵抗具【ハイドロトーン】を使って、短時間で筋トレ・有酸素運動・ストレッチをします。インナーマッスル、体幹が効果的にトレーニング可能。	木	9:30~10:15	10	1回1,100円
	水中運動	音楽に合わせて、水中で効果的な関節周りの筋肉トレーニングを中心に機能改善・体力アップを図ります。	木	10:30~11:30	20	各1回 800円
	アクア コンディショニング	音楽に合わせた有酸素運動で効果的に全身の機能改善を目的としたプログラムです。上手な体の使い方を覚えて、筋力アップを目指しましょう。	木	11:45~12:45	20	
	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	
バラエティスイム	※クロール50M・背泳ぎ、平泳ぎ25M・バタフライ12.5M以上 4泳法の矯正・total 800m以上を目標にします	木	11:45~12:45	15		

※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。

【開催日程】 ※3月も開催しております。

※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。

4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			

5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

6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					

<申込方法>

- ご本人様から電話予約または窓口で直接予約
申込み際は『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:4月の予約→3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いただきます。

<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をお願い致します。
- 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

