

第3期スクールのご案内

※レッスンスケジュールや各スクールの要綱はHPをご確認ください。
※別途保険料が必要になります。

キッズスイミング(年少~中学生)

全8回 7,000円(税込)
泳ぎの基礎を練習していきます。
レベルに応じて級があり、
対応クラスが分けられています。



トレーニング教室(18歳以上)

全8回 4,600円(税込)
トレーニング経験の
少ない方を対象とした
教室で、基礎的な
トレーニングの方法や、
健康づくり、ダイエット
の方法なども指導します。



選手・育成スイミング(小学生~大学生)



全32回 20,000円(税込)
県大会を目指す学生を対象に、
より細やかな指導で
タイムアップを目指すクラスです。

フィットネススクール(中学生以上)

全8回 6,000円(税込)
有料のスタジオレッスンプログラム。ZUMBA、
ピラティス、ヨガなど。

大人スイミング(高校生~一般)

全8回 7,800円(税込)
初めて水泳をはじめる方から
4泳法までを泳力ごとに
クラス分けし、きめ細かく
指導します。



土曜日の水泳教室(年少~年長)

1回 1,000円(税込)
まだ水に慣れていないお子様向け
のスイミング! お子様1人で
先生と一緒に練習します。
平日の水泳教室に通うのが
難しい方もプールをはじめるきっかけに!



シニア向け健康教室(65歳以上)

全8回 4,600円(税込)
ストレッチや筋力トレーニングの体操をわかりやすく
解説しながら行います。楽しい脳トレで認知症も
予防しましょう!

月	火	水	木	金
デトックスヨガ 10:00~11:00		ピラティス 10:00~11:00		かんたんステップ 10:00~11:00
		シェイプアップファイト 11:30~12:30	はじめてピラティス 11:15~12:15	
		シニア向け健康教室 13:00~14:00		
				NEW シニア向け健康教室 14:30~15:30
		デトックスヨガ 18:00~19:00	ZUMBA 18:20~19:20	ZUMBA GOLD 18:50~19:50
夜のリラックスヨガ 18:50~19:50			ピラティス 19:30~20:30	
自力整体 20:00~21:00		ZUMBA 20:00~21:00		

にこすぽ(年少~小学1年生)

全8回 5,600円(税込)
幅広い運動能力を身につけながら、友達とみんなで一
緒に体を動かすことで、周りの状況を判断する能力や、
コミュニケーション能力の向上を目指します

キッズヨガ(小学生)

1回 1,000円(税込)
子ども向けのヨガ教室。ヨガは子どもの運動能
力や体力を向上させる身体的なメリットに加え
て、自分の感情を認識しコントロールする精神
的な発育にも役立ちます。

新規入会の方は、申込用紙に必要事項を
記入し、受講料を添えて窓口へご応募ください。

2024年10月14日(月/祝) スポーツの日 イベント

大人飛び込みレッスン わくわくキッズパーク

出張料理ヨコヨコ弁当販売

Patissier yama スイーツ販売

各申込み9/15(日)11時から
※窓口で入金をもっての予約完了
※キャンセル返金不可

水馬倶楽部 400万m完泳 鷯川 覚 様

記録を取り始めて40年、そしてこの程「400万m完泳証」
をいただきました。傘寿を迎えた記念になりました。

