

第3期スクールのご案内

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。



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。

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の方から
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のきっかけに!



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!

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。

※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。

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。



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。

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		シニア向け健康教室 14:30~15:30
				NEW
		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。

↓空き枠があれば申込できます! お問い合わせください!



夏休み短期
水泳教室

募集中

《前期》
8月5日(月)~8月9日(金)
《中期》
8月12日(月)~8月16日(金)
《後期》
8月19日(月)~8月23日(金)
《受講料》
全5日¥4,000
教室の詳細はHPでご確認ください。