

2021年度後期 水玉プールプログラム

期間 2021年11月1日(月)～2022年3月18日(金)まで

プールプログラム 全15回 受講料 各10,000円

プログラム名	対象	曜日	時間	定員	内容
上級スイミング	高校生以上	月	11:00-12:00	各15名	平泳ぎとバタフライの泳法、ターンや持久力を身につけるクラス
ウォーターエクササイズ		火	10:30-11:15		水中で全身を動かし、楽しくシェイプアップするクラス
中級スイミング		水	11:00-12:00		クロールと背泳ぎの泳法を中心に練習するクラス
上級スイミング			14:00-15:00		平泳ぎとバタフライの泳法、ターンや持久力を身につけるクラス
覚えようクロール			金		14:00-15:00

*受講料には保険料・プール使用料が含まれています。

フィットネスプログラム 全15回 受講料 各5,800円

プログラム名	対象	曜日	時間	定員	内容
やさしいエアロ&ストレッチポール	高校生以上	月	10:30-11:20	15名	音楽に合わせて楽しく身体を動かし、ストレッチポールを使いながら身体のコンディションを整えるクラス
やさしいエアロ&ミニボール運動			13:30-14:30	各20名	エアロビクスによる脂肪燃焼とミニボールを使った身体の引き締めや健康づくりを目指すクラス
ダンベルダイエット			19:30-20:30		ダンベル体操を中心に軽度のエアロビクスとストレッチを組み合わせ体づくりを目指すクラス
ベーシックエアロ		火	10:30-11:30		エアロビクスの基本動作を中心に、たっぷり身体を動かし脂肪燃焼を図るクラス
バレエ&ストレッチ			13:30-14:30	バレエエクササイズを用いて、筋力・柔軟性を高めるクラス	
ラテンエアロ			19:30-20:30	ラテン系の音楽に合わせて身体を動かし、日頃の運動不足とストレス解消を図るクラス	
脂肪燃焼キック&パンチ		水	10:30-11:30	各20名	音楽に合わせて、ボクシングのキックやパンチ動作を行ない、日頃の運動不足やストレスを解消を図るクラス
エアロビック&ストレッチヨガ			13:30-14:30		エアロビクスとストレッチを組み合わせ、脂肪燃焼や柔軟性の向上を目指すクラス
ピラティス(夜)			18:30-19:20		キレイな姿勢を維持するために必要な筋肉を鍛えるクラス。猫背の予防解消におすすめ。
ピラティス(朝)		金	10:20-11:10	各20名	陳氏太極拳を基本から学ぶ講座。太極拳の呼吸法を交え、ゆっくりとした動作で全身を使い、心身のバランスを整えることを目指す
太極拳			13:30-14:30		
HIP HOP			19:30-20:30		

*受講料には保険料・フィットネスルーム使用料が含まれます。

キッズプールプログラム 全15回 受講料 各10,000円

プログラム名	対象	曜日	時間	定員	内容
キッズ	H25/4/2~ H29/4/1生まれ	月 火 水 金	15:30-16:20	各曜日 30名	水の心地よさ、楽しさを感じながら水に親しみ、水泳の基礎を学ぶクラス。事故防止や安全を学ぶ
ジュニア	小学校1年~ 小学校6年		16:30-17:30		水を通して心身を鍛えながら、クロール、背泳ぎの基本の習得と25メートル以上泳げる力を身につけるクラス

*受講料には保険料・プール使用料が含まれています。

キッズフィットネスプログラム 全15回 受講料 各5,800円

プログラム名	対象	曜日	時間	定員	内容
速く走ろう 低学年①	小学1年	月	15:30-16:15	15名	走る技術の向上を目指すクラス。基礎体力として必要な瞬発力、柔軟性、バランス感覚を高めていく。
速く走ろう 低学年②	小学2年~3年		16:20-17:05	各20名	
速く走ろう 高学年	小学4年~6年		17:10-18:00		

申し込み受付期間 <成人プログラム> ★2021年9月25日(土)10時~先着順

<キッズプログラム> ★2021年9月5日(日)10時~先着順

★2021年9月6日(月)~2021年9月24日(金)18時まで 入金受付期間