

2022年度 第3期

10月～12月

教室スケジュール

<教室実施期間> 2022年10月3日(月)～12月18日(日)

スポーツ教室 受講生募集!

◆マークについて

- 初心者向け
- 高齢者・低体力者向け
- ◆ 枠色について

例

時間
教室名 (対象)
回数/料金(税込)
キッズ・ベビー 成人 パーソナルスイム 500円ワンコイン

月	火	水	木	金	土	日
9:00	プール	武道場1	武道場2	武道場1	武道場2	武道場1
9:30	ピラティス	健康体操	「ピラティス」でインナーマッスルを鍛え、「ファンクショナルトレーニング」で日常生活の動作を楽にすることを目標します!	太極拳	ヨガ	ヨガ
10:00	9回 7,200円	60才以上優先) 9回 6,800円	10回 9,000円	9回 8,100円	10回 9,000円	6回 5,400円
10:30						
11:00	ベビースイム	ZUMBA	親子体操	エアロ30	アクアダンス	ジュニアバレエ
11:30	2才11か月 9回/9,900円	8回 7,200円	歩行可能な3才以下 9回/7,400円	11回/8,800円	11回 8,800円	(幼児① 4才～) 6回 6,600円
12:00	水中ウォーキング	水中ウォーキング	水中ウォーキング	水中ウォーキング	水中ウォーキング	水中ウォーキング
12:30						
13:00						
13:30						
14:00						
14:30						
15:00						
15:30	キッズスイム	キッズスイム	キッズスイム	キッズスイム	キッズスイム	キッズスイム
16:00	9回 8,100円	9回 8,100円	11回 12,100円	10回 8,200円	11回 9,900円	10回 8,100円
16:30	キッズスイム	キッズスイム	キッズスイム	キッズスイム	キッズスイム	キッズスイム
17:00	9回 8,100円	8回 8,800円	11回 9,800円	10回 11,000円	11回 12,100円	10回 11,000円
17:30	キッズスイム	キッズスイム	キッズスイム	キッズスイム	キッズスイム	キッズスイム
18:00	9回 8,100円	8回 8,800円	11回 9,800円	10回 11,000円	11回 12,100円	10回 11,000円
18:30	パーソナルスイム	パーソナルスイム	パーソナルスイム	パーソナルスイム	パーソナルスイム	パーソナルスイム
19:00	3,200円 1回30分	3,200円 1回30分	3,200円 1回30分	3,200円 1回30分	3,200円 1回30分	3,200円 1回30分
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						

パーソナルスイム
ご希望に沿った30分個人指導!
1回/3,200円
事前予約制 8/21(日)10:00~ 予約受付開始
前日までにお電話もしくは1階プール受付にてご予約ください。キャンセルは前日までにご連絡ください。当日キャンセルは[1,000円]がかかります。

check
～パパママ必見!!～
お子様が教室参加している間に、ついでに運動できちゃう。ワンコインプログラムを新設しました。スキマ時間を有効活用し、運動不足を解消しましょう!!

- ◆各教室に定員を設けておりますが、新型コロナウイルスの影響により状況に応じて定員が変動する場合がございますので、定員数は不記載とさせていただきます。
- ◆レベル・年齢により曜日や時間帯が異なります。詳細はWEBまたは館内掲示をご覧ください。
- ◆ベビースイム以外の教室(親子スイム・キッズスイム)はおむつが取れていることが参加条件となります。
- ◆館内は感染予防の為、掲示のみとさせていただきます。各教室の「教室案内」を紙面での受け取りをご希望の方はお手数ですが、地下1階運動施設事務室にお越しください。
- ◆プラザ1階「子ども発達支援センター」では、1才～未就学児の「一時保育ほしのこ」を運営しています。ご利用には事前登録が必要です。詳細は電話0422-45-1133(月～金 9:00～16:30)までお問合せください。

スポーツ教室参加の注意事項はこちらをご覧ください。

500ワンコインプログラム
申込不要(当日先着順)
1回/500円のお気軽レッスン!
プールプログラムは1階プール受付にてスタジオプログラムは地下1階運動施設事務室にて開始1時間前より整理券を配布いたします。

事前予約制 ジュニア上級練習会
～小中高生対象～
◆参加条件
50mクロールのベストタイムが45秒より速い方
今よりも速く泳げるようになりたい方
泳ぎを修正したい方 大歓迎!!
上記の参加条件を満たしている方のみご参加できます。前日までにお電話もしくは1階プール受付にてご予約ください。

応募期間について
応募受付期間 8/21(日)～9/3(土) 必着
当選発表日 9/8(木) ※往復はがきの方は発送日です。
正式申込(支払)手続き期間 9/10(土)～9/18(日) 10:00～17:00
※手続き期間を過ぎた場合は自動キャンセルとなります。