



スポーツ教室受講生募集!

実施期間
7/6月
9/27日

…高齢者・低体力者
向けプログラム
キッズ・ベビー 成人：対象
ワンコイン パーソナルスイム：教室
時間表記は入室から退室までとなります。

時間
教室名(対象)
回数料金(税込)

応募受付期間
5/16(土)~29(金) 必着

抽選発表日
6/5(金)
※往復はがきの方は、抽選発表日とはがき発送日となります。

正式手続き(支払い)期間
6/6(土)~15(月)
10:00~17:00
※6/14(日)は、臨時休館日です。
※手続き期間を過ぎた場合、自動的にキャンセルとなります。

二次募集 6/19(金)
実施期間 7/6(月)~9/27(日)

Mon 月曜日	Tue 火曜日	Wed 水曜日	Thu 木曜日	Fri 金曜日	Sat 土曜日	Sun 日曜日
<p>9:00~9:30</p> <p>プール</p> <p>9:45~10:30 ベビースイム(6ヶ月~1歳6ヶ月) 10回 12,000円</p> <p>10:30~11:15 ベビースイム(1歳4ヶ月~3歳未満) 10回 12,000円</p> <p>11:40~12:10 水中ウォーキング</p> <p>12:10~12:40 バランスボール</p> <p>12:50~13:50 フィットネス 養生気功</p> <p>15:15~16:15 キッズスイム(幼児:3歳~)</p> <p>16:15~17:15 キッズスイム(小中学生:レベルI)</p> <p>17:15~18:15 キッズスイム(小中学生:レベルII)</p> <p>18:30~19:00 パーソナルスイム(3歳~成人初級)</p> <p>19:00~19:30 エアロ30</p> <p>19:50~20:50 エアロ60</p>	<p>9:30~10:30 ワークアウト ヨガ</p> <p>10:50~11:50 ZUMBA®</p> <p>12:10~12:40 カラダデトックス</p> <p>13:10~14:10 ヨガ初級</p> <p>14:30~15:00 親子スイム(幼児:3歳~)</p> <p>15:30~16:30 キッズチア(幼児:4歳~)</p> <p>16:30~17:30 キッズチア(小1~小3)</p> <p>17:30~18:30 キッズチア中級(小1~3級経験者:小4~中学生)</p> <p>19:00~19:30 エアロ30</p> <p>19:50~20:50 ZUMBA® [夜クラス]</p>	<p>9:30~10:30 ファンクショナルピラティス</p> <p>10:40~11:40 体よみがえる気功</p> <p>12:10~13:10 太極拳②</p> <p>13:20~14:20 初心者ジャズダンス</p> <p>14:30~15:00 ボールdeリラックス</p> <p>15:30~16:30 キッズスイム(幼児:3歳~)</p> <p>16:30~17:30 キッズスイム(幼児:3歳~)</p> <p>16:30~17:30 キッズスイム(小中学生:レベルI)</p> <p>17:30~18:30 キッズスイム(小中学生:レベルII)</p> <p>18:00~18:30 ポティメイクトレーニング</p> <p>18:40~19:30 骨格リセット</p> <p>19:50~20:50 初心者HIPHOP</p>	<p>9:30~10:30 太極拳①</p> <p>10:40~11:40 腰痛・膝痛予防体操</p> <p>12:10~13:10 初めバタフライ</p> <p>13:10~14:10 スムーズモーション</p> <p>14:45~15:30 キッズ体育(幼児:3歳児のみ)</p> <p>15:15~16:15 キッズスイム(幼児:3歳~)</p> <p>16:15~17:15 キッズスイム(小中学生:レベルI)</p> <p>17:15~18:15 キッズスイム(小中学生:レベルII)</p> <p>18:20~18:50 パーソナルスイム(3歳~成人初級)</p> <p>19:00~19:50 初級ステップ</p> <p>20:00~21:00 ピラティス</p>	<p>9:40~10:40 初級ステップ</p> <p>10:45~11:45 ワークアウト ヨガ</p> <p>11:50~12:50 マンスリースイム</p> <p>12:10~13:10 ファンクショナルピラティス</p> <p>13:20~14:00 FIT Fun</p> <p>14:10~14:50 簡単ストレッチ</p> <p>15:00~16:00 ジュニアHIPHOP(幼児:4歳~)</p> <p>16:00~17:00 ジュニアHIPHOP(小中学生)</p> <p>17:00~18:00 ジュニアHIPHOP中級(小1~3級経験者:小4~中学生)</p> <p>17:15~18:15 キッズスイム(小中学生:レベルII)</p> <p>18:15~21:00 パーソナルスイム(3歳~成人)</p> <p>19:10~19:40 ポティメイクトレーニング</p> <p>19:50~20:50 姿勢改善コンディショニング</p>	<p>9:40~10:40 ヨガ初級</p> <p>10:50~11:50 ピラティス</p> <p>12:30~13:30 エアロ50</p> <p>13:45~14:45 親子相撲②(4歳~小6)</p> <p>14:50~15:50 キッズスイム(小中学生:レベルII)</p> <p>16:00~17:30 ジュニア上級練習会(小中学生:レベルII)</p> <p>17:30~19:00 ジュニア上級練習会(小中学生:レベルII)</p> <p>19:30~20:30 初級ベビースイム</p>	<p>9:30~10:20 エアロ50</p> <p>10:30~11:00 ビューティプロジェクト(美育中)</p> <p>11:00~11:50 FIT Fun</p> <p>11:45~12:45 ジュニアバレエ(幼児②:4歳~)</p> <p>13:20~14:20 ジュニアバレエ(小中学生)</p> <p>14:30~15:30 成人バレエ(初級)</p> <p>15:40~16:40 成人バレエ(中級)</p> <p>16:00~17:30 ジュニア上級練習会(小中学生:レベルI)</p> <p>17:30~19:00 ジュニア上級練習会(小中学生:レベルII)</p>

「スポーツ教室参加の注意事項」を必ずご確認ください。

◆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。

成人向け / スタジオプログラム 内容紹介はこちら

成人向け / プールプログラム 内容紹介はこちら

キッズ&ベビー向け プログラム 内容紹介はこちら

ワンコインプログラム 500円のお気軽レッスン!

事前申込不要! (当日先着順)

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。(体調確認票の記入が必要です)

QRコード: プール, スタジオ

ジュニア上級練習会

日程などの詳細はこちらをご覧ください!

今より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!!

事前予約不要。当日プールにお越しください。

参加条件: 水曜日・日曜日レベルI...50mクロールのタイムが45秒99より速い方 / 日曜日レベルII...50mクロールのタイムが33秒99より速い方