

二本松しんきん城山プール 平成30年度第IV期 各種教室のご案内

☎0243-24-7555

教室名	対象	曜日	時間	日程	回数	受講料	内容	定員
増設 幼児水泳教室 	3歳～未就学児	水曜日	16時～17時	1/9.16.23.30 2/6.13.20.27 3/6.13	全10回	6,000円	小さなお子様を対象とした教室です。お子様が楽しめるよう水遊びを中心とした内容の教室です。	20名
		金曜日	16時～17時	1/11.18.25 2/1.8.15.22 3/1.8.15				20名
		土曜日	9時30分～10時30分	1/12.19.26 2/2.9.16.23 3/2.9.16				20名
小学生水泳教室 	低学年(1～2年)	水曜日	17時～18時	1/9.16.23.30 2/6.13.20.27 3/6.13	全10回	6,000円	水への恐怖心があるお子様でも、丁寧に指導を行います。また、毎回の教室では水遊びから始まり徐々に水泳のレッスンへと移行します。	20名
		金曜日	17時～18時	1/11.18.25 2/1.8.15.22 3/1.8.15	全10回	6,000円		20名
	高学年(3～6年)	水曜日	18時～19時	1/9.16.23.30 2/6.13.20.27 3/6.13	全10回	6,000円	お子様の年齢・体力などを考慮しながら、クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの4泳法習得を目標に指導を致します。習得後もよりきれいな泳ぎを目指します。	20名
		金曜日	18時～19時	1/11.18.25 2/1.8.15.22 3/1.8.15	全10回	6,000円		20名
成人水泳教室 	高校生以上	火曜日	19時30分～20時30分	1/8.15.22.29 2/5.12.19.26 3/5.12	全10回	6,000円	中～上級者の方向け水泳教室です。4泳法(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ)をご自身の泳力に合わせ指導いたします。水泳がもっと楽しくなりますよ。	20名
		木曜日	14時～15時	1/10.17.24.31 2/7.14.21.28 3/7.14				20名
はじめての水泳教室 	高校生以上	木曜日	19時30分～20時30分	1/10.17.24.31 2/7.14.21.28 3/7.14	全10回	6,000円	初心者の方大歓迎!! 1人じゃ不安でも、みんなで同じスタートラインからはじめられる教室です。水慣れから丁寧に指導いたします。	20名
		金曜日	11時～12時	1/11.18.25 2/1.8.15.22 3/1.8.15				20名
NEW 脂肪燃焼! 水中運動教室	高校生以上	木曜日	11時～12時	1/10.17.24.31 2/7.14.21.28 3/7.14	全10回	6,000円	お水の中で関節への負担を軽減しながら有酸素運動を行います。みんなで楽しく運動しましょう!!	20名
NEW 肩・腰・膝痛らくらく水中教室	高校生以上	水曜日	11時～12時	1/9.16.23.30 2/6.13.20.27 3/6.13	全10回	6,000円	泳げなくても大丈夫!! 肩・腰・膝の痛みに対して、水の特性を利用した水中運動を行い機能改善を目指します。	20名
NEW かんたん★ バランスボール 	高校生以上	金曜日	11時～12時	1/11.18.25 2/1.8.15.22 3/1.8.15	全10回	6,000円	バランスボールやソフトギムなどのゴム製のボールを使って運動する教室です。全身を鍛えることができます。※ボールをお持ちでない方はご相談ください。	20名
ヨガ 	高校生以上	火曜日	13時30分～15時	1/8.15.22.29 2/5.19.26 3/5.12.19	全10回	6,000円	主に呼吸法を行い、伝統的なヨーガを科学的な研究のもとに、誰にでも安全にできるように改良されている健康法です。※2/12は休講になります。ご注意ください。	20名
			19時15分～20時45分					20名
エアロビクス 	高校生以上	水曜日	19時30分～20時30分	1/9.16.23.30 2/6.13.20.27 3/6.13	全10回	6,000円	軽快なリズムに合わせて、陸上運動を行います。初めての方でも大丈夫、参加者に合わせて指導をいたします。	20名
増設 ピラティス 	高校生以上	金曜日	19時30分～20時30分	1/11.18.25 2/1.8.15.22 3/1.8.15	全10回	6,000円	体の芯(コア)に働きかけ、体の歪みや悪いクセを直し、様々な体の不調を解消し、美しいプロポーションを作り上げるセルフ整体効果のある運動です。	20名
		土曜日	10時～11時	1/12.19.26 2/2.9.16.23 3/2.9.16				20名

※プール教室では、別途プール利用料金が必要です。

持ち物 ・プール教室…水着・水泳帽子・タオル・水泳用ゴーグル(必要な方)・水分補給(必要な方)

・陸上教室…運動出来る服装・タオル・水分補給(必要な方)・室内シューズ(エアロビ・バランスボール教室のみ。)