



二本松しんきん城山プール 令和元年度第Ⅲ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
幼児 水泳教室	3歳～ 未就学児	水曜日	16:00～17:00	10/16,23,30 11/6,13,20,27 12/4,11,18	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。初めての習い事にどうぞ。 	20名
		金曜日	16:00～17:00	10/18,25 11/1,8,15,22,29 12/6,13,20				20名
		土曜日	9:00～10:00	10/19,26 11/2,9,16,23(祝日),30 12/7,14,21				20名
小学生 水泳教室	低学年 (1～2年)	水曜日	17:00～18:00	10/16,23,30 11/6,13,20,27 12/4,11,18	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。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
		木曜日	17:00～18:00	10/17,24,31 11/7,14,21,28 12/5,12,19		6,000 円		20名
		金曜日	17:00～18:00	10/18,25 11/1,8,15,22,29 12/6,13,20		6,000 円		20名
	高学年 (3～6年)	水曜日	18:00～19:00	10/16,23,30 11/6,13,20,27 12/4,11,18	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。	25名
		木曜日	18:00～19:00	10/17,24,31 11/7,14,21,28 12/5,12,19		6,000 円		20名
		金曜日	18:00～19:00	10/18,25 11/1,8,15,22,29 12/6,13,20		6,000 円		25名
はじめての 水泳教室	高校生 以上	金曜日	11:00～12:00	10/18,25 11/1,8,15,22,29 12/6,13,20	全10回	6,000 円	初心者の方大歓迎!! 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
成人 水泳教室	高校生 以上	火曜日	19:30～20:30	10/15,22(祝日),29 11/12,19,26 12/3,10,17,24	全10回	6,000 円	中級者の方向け水泳教室です。四泳法(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、ゆっくりご指導いたします。水泳がもっと楽しくなりますよ。	20名
		木曜日	19:30～20:30	10/17,24,31 11/7,14,21,28 12/5,12,19				20名
目指そう!四泳法 水泳教室	高校生 以上	木曜日	14:00～15:00	10/17,24,31 11/7,14,21,28 12/5,12,19	全10回	6,000 円	四泳法マスターを目標とする教室です。すでに泳げる方でも、さらにレベルアップできる技術をお伝えいたします。	20名
脂肪燃焼! 水中運動教室	高校生 以上	木曜日	11:00～12:00	10/17,24,31 11/7,14,21,28 12/5,12,19	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
肩・腰・膝痛 らくらく水中教室	高校生 以上	水曜日	11:00～12:00	10/16,23,30 11/6,13,20,27 12/4,11,18	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
シェイプアップ・ アクアエクササイズ	高校生 以上	火曜日	11:00～12:00	10/15,22(祝日),29 11/12,19,26 12/3,10,17,24	全10回	6,000 円	プールでのストレッチからアクアピクスまで。水を活用した総合型エクササイズです。楽しく身体を引き締めましょう♪	20名
陸上教室	高校生 以上	水曜日	14:00～15:00	10/16,23,30 11/6,13,20,27 12/4,11,18	全10回	6,000 円	ソフトギムやストレッチポール等を使った身体のバランス調整から、簡単な筋力トレーニングまで。身体を整え、健やかな毎日を♪	10名
		金曜日	11:00～12:00	10/18,25 11/1,8,15,22,29 12/6,13,20	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。体幹を中心に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
		火曜日	13:30～15:00 19:15～20:45	10/15,22(祝日),29 11/12,19,26 12/3,10,17,24	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。	20名 20名
		水曜日	19:30～20:30	10/16,23,30 11/6,13,20,27 12/4,11,18	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
		金曜日	19:30～20:30	10/18,25 11/1,8,15,22,29 12/6,13,20	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	10:00～11:00	10/19,26 11/2,9,16,23(祝日),30 12/7,14,21	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(エアロピクス・バランスボール教室のみ。)

その他 ・お休みされた場合、振替で受講することができます。振替可能な講座は別途案内をご覧ください。
・振替は休まれた日以降に、お申し込みください。前もってのお申し込みは出来ません。
・お客様からお預かりした個人情報は、厳重に管理し、教室運営目的以外での使用致しません。
・各種教室中にお怪我をされた場合、スタッフが応急手当を行います。その後の医療機関受診等は参加者本人の判断及び責任にてお願い致します。

