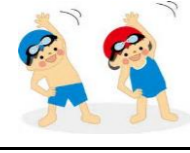


二本松しんきん城山プール 令和元年度第II期 各種教室のご案内 ☎0243-24-7555

教室名	対象	曜日	時間	日程	回数	受講料	内容	定員
プール教室  夏の!!小学生水泳教室   ENJOY♪ アクア エクササイズ	低学年 (1~2年)	水曜日	18時~19時	7/17.24.31 8/7.21.28 9/4.11.18.25 (8/14は休講です)	全10回	6,000円	初めての夏季開講です!! 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
	高学年 (3~6年)	金曜日	18時~19時	7/19.26 8/2.9.23.30 9/6.13.20.27 (8/16は休講です)		6,000円		20名
	高校生以上	木曜日	19時30分~ 20時30分	7/18.25 8/1.8.22.29 9/5.12.19.26 (8/15は休講です)	全10回	6,000円	水の中で関節への負担を軽減しながら有酸素運動や筋力トレーニングなど様々なエクササイズを行います。みんなで楽しく運動しましょう!!	20名
陸上教室	高校生以上	火曜日	19時15分~ 20時45分	7/9.16.23 8/6.20.27 9/3.10.17.24 (7/30.8/13は休講です)	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。 (※左記、日程にご注意ください)	30名
	高校生以上	水曜日	19時30分~ 20時30分	7/17.24.31 8/7.21.28 9/4.11.18.25 (8/14は休講です)	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
	高校生以上	金曜日	19時30分~ 20時30分	7/19.26 8/2.9.23.30 9/6.13.20.27 (8/16は休講です)	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

※プール教室では、別途プール利用料金が必要です。

※8月13日(火)~16日(金)のお盆期間は休講となりますのでご注意ください。

- 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(エアロビクスのみ)

- その他** ・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。