

<4月スタート!! 各種運動教室 受講生募集>

申込方法

- ①二本松しんきん城山プールまでご来館ください。
- ②受付にて必要書類をご記入いただきます。
- ③受講料(6,000円)を券売機にて、ご購入ください。
(プール教室では、別途プール利用料金がかかります。)

注意事項

- ※随時、お申込みいただけます。
- ※電話での予約・受付は行なっておりません。
- ※各教室ともに定員になり次第、締め切りとさせていただきます。
- ※小学校3年生以下の方がレッスンの前後に遊泳する場合も、保護者(18歳以上)の同伴が必要です。

各教室
体験も
可能です

詳しくはお問い合わせください。

陸上教室

多目的室1/多目的室2

ヨガ

高校生以上 4/9～スタート
各定員20名 **火** 昼の部 13:30～15:00
夜の部 19:15～20:45

伝統的なヨガを科学的な研究のもとに改良した、誰でも安全にできる健康法です。

6,000円/全10回コース

ピラティス

高校生以上 4/12,13～スタート
各定員20名 **金** 19:30～20:30
土 10:00～11:00

体の芯(コア)に働きかけ、体の歪みや悪い癖を直しましょう。さまざま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。

6,000円/全10回コース



かんたん★バランスボール

高校生以上 4/12～スタート
各定員20名 **金** 11:00～12:00

バランスボールやソフトギムなどゴム製のボールを使って運動しましょう。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。

6,000円/全10回コース

エアロビクス

高校生以上 4/10～スタート
各定員20名 **水** 19:30～20:30

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。

6,000円/全10回コース

水中教室

25Mプール

肩腰膝痛らくらく水中運動

高校生以上 4/10～スタート
各定員20名 **水** 11:00～12:00

泳げなくても大丈夫！肩、腰、膝など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。

6,000円/全10回コース

幼児水泳教室

～未就学児 4/10,12,13～スタート
各定員20名 **水** 16:00～17:00
金 16:00～17:00
土 9:00～10:00

水遊びを中心とした内容の教室です。プールでしかできない遊びがたくさん！楽しみながら水に慣れましょう。技術習得だけではなく、お友達のかかわりから社会性の発達を目指します。お子様の「できた!!」をサポートいたします。

6,000円/全10回コース



シェイプアップ・アクアト

高校生以上 4/9～スタート
各定員20名 **火** 11:00～12:00

水を活用した筋力トレーニングや有酸素運動に、アクアビクスをプラス。音楽に合わせて体を動かしながらシェイプアップを目指しましょう。

6,000円/全10回コース

脂肪燃焼!水中運動教室

高校生以上 4/11～スタート
各定員20名 **木** 11:00～12:00

脂肪の燃焼を目標に、有酸素運動を行います。水の中なら関節の負担も軽減されるので安心!!みんなで楽しく運動しましょう!!

6,000円/全10回コース

小学生水泳教室(低学年)

1～2年生 4/10,12～スタート
各定員20名 **水** 17:00～18:00
金 17:00～18:00

個人差に合わせて、丁寧な指導を行います。楽しい水遊びから少しずつレッスンへと移行していくので、水が怖い!というお子様にも安心してご参加いただけます。

6,000円/全10回コース



はじめての水泳教室

高校生以上 4/11,12～スタート
各定員20名 **木** 19:30～20:30
金 11:00～12:00

水に潜るのが怖い…バタ足が進まない…そんな「困ったなあ」を解消するためのレッスンです。みんなが同じスタートラインから始まるので安心してご参加いただけます。

6,000円/全10回コース

成人水泳教室

高校生以上 4/9,11～スタート
各定員20名 **火** 19:30～20:30
木 14:00～15:00

クロール以外も泳いでみたい、もっと楽しく泳ぎたいという方にオススメ。4泳法の習得を目標に、それぞれの体力や泳力に合わせた指導を行います。泳げることの楽しさを味わってみませんか?

6,000円/全10回コース

小学生水泳教室(高学年)

3～6年生 4/10,12～スタート
各定員20名 **水** 18:00～19:00
金 18:00～19:00

それぞれの年齢や体力などを考慮しながら、4泳法の習得を目標に指導を致します。泳げるようになったお子様は、より綺麗に、長く泳ぐことを目指していきましょう!!

6,000円/全10回コース



注意事項

- 持ち物は何をを用意すればいいの?
プール教室…水着・水泳帽子・タオル
※必要な方のみ水泳用ゴーグル・飲み物をご持参ください。
- 陸上教室…運動できる服装・タオル
※必要な方のみ飲み物をご持参ください。
※エアロビクス・バランスボール教室に参加される方のみ、室内シューズをご持参ください。
- いつから始まるの?
第1期(4月～6月)の各種運動教室は、4月の第2週から随時開始いたします。なお、祝祭日および5月7日(火)の休館日は休講となりますのでご注意ください。
- レッスンをお休みしたら?
一部の教室では、振替が可能です。欠席日以降に、お電話にてお申し込みください。また、振替のお申込みは各教室、5名までとなっております。定員に達した時点で締め切りとさせていただきますのでご了承ください。
- 同意書の記入が必要な?
お客様からお預かりした個人情報等は厳重に保管し、教室運営目的以外で使用いたしません。
- 怪我をしたら?
教室参加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および責任にてお願いいたします。

二本松しんきん城山プール

■営業時間…9:00～21:00(最終受付20:00 遊泳終了20:45) ■休館日…毎月第1月曜日

●お問い合わせは

TEL:0243-24-7555